



KRUIDIGE DAHL MET AUBERGINE EN ZOETE BATAAT

met rijst en frisse yoghurt



- Totaal: **35-40** min.
- Original
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **5** dagen
- Veggie

Deze op de Indiase keuken geïnspireerde dahl is goed gevuld, met vlezige aubergine en zoete bataat. Dahl is een gerecht op basis van gekookte peulvruchten met specerijen. De kaneel, kardemom, gember en het mosterdsaad maken dit samen tot een kruidig, exotisch gerecht met frisse yoghurt als tegenhanger.



SYNERA BLANCO

Synera is een Catalaanse witte wijn gemaakt van de lokale macabeo, aangevuld met wat moscatel. Moscatel is aromatisch en past dus goed bij de kruidige dahl.



Aubergine



Rode ui



Knoflookteen



Verse gember



Rode peper



Bataat



Kaneelpoeder



Gemalen kardemom



Mosterdsaad



Kurkumapoeder



Rode splitlinzen



Verse munt*



Spinazie*



Volle yoghurt*



Pandanrijst



Mini-pitabroodjes

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **kruidige dahl met aubergine en zoete bataat**



1 SNIJDEN

Verwarm de oven op 180 graden en kook 200 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de **aubergine** in blokjes van ongeveer 1 cm. Snipper de **rode ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Schil de **gember** en snijd **fijn**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **bataat** en snijd de **bataat** in blokjes van 1 cm.



4 RIJST KOKEN

Kook ondertussen de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, 12 – 15 minuten (zie tip). Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen. Bak ondertussen de **pitabroodjes** in 6 – 8 minuten af in de oven.

★ **TIP:** Let op: je hebt voor dit gerecht niet alle rijst nodig.



2 AUBERGINE BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een soeppan met deksel op middellaag vuur en roerbak de blokjes **aubergine** in 4 – 6 minuten bruin (zie tip). Bereid ondertussen de bouillon. Haal de **aubergine** uit de pan en bewaar apart.

★ **TIP:** Het is belangrijk dat je de aubergine goed aanbakt. Juist dat bruine korstje zorgt voor extra smaak.



5 SPINAZIE TOEVOEGEN

Voeg, nadat de linzen 10 minuten gekookt hebben, de **aubergine** en **bataat** toe aan de soeppan en kook, afgedekt, nog 15 minuten. Snijd ondertussen de **munt** in dunne reepjes (zie tip) en scheur de **spinazie** klein. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan, voeg de **spinazie** toe en laat al roerend slinken. Breng op smaak met 1 el **yoghurt** per persoon.



3 DAHL MAKEN

Voeg de overige zonnebloemolie toe aan dezelfde soeppan en fruit de **rode ui**, **knoflook**, **gember** en **rode peper** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg vervolgens de **kaneel**, **kardemom**, **mosterzaad** en **kurkuma** toe en bak nog 1 minuut mee. Schenk de bouillon in de pan, voeg de **linzen** toe en laat ze 10 minuten, afgedekt, zachtjes koken.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over diepe borden, schep de dahl erop en breng naar wens nog verder op smaak met peper en zout. Serveer de dahl met de **pitabroodjes** en de overige **yoghurt** en garneer met de **munt**.

★ **TIP:** Muntblaadjes snijd je gemakkelijk in gelijkmatige reepjes door ze op elkaar te leggen, in de breedte op te rollen en het rolletje vervolgens in reepjes te snijden.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Kaneelpoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen kardemom (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterzaad (tl) 10	½	1	1½	2	2½	3
Kurkumapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Rode splitlinzen (g)	25	50	75	100	125	150
Pandanrijst (g)	40	80	120	160	200	240
Mini-pitabroodjes (st) 1	1½	3	4½	6	7½	9
Verse munt (blaadjes) 23 *	7	14	21	28	35	42
Spinazie (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Volle yoghurt (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	369 / 88
Vet totaal (g)	13	2
Waarvan verzadigd (g)	2,3	0,3
Koolhydraten (g)	99	14
Waarvan suikers (g)	12,3	1,8
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	17	2
Zout (g)	3,7	0,5


ALLERGENEN

1) Gluten 7) Melk/lactose 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 31 | 2017

