



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 24
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Kruidige dahl met spinazie, bataat en yoghurt

Traditioneel Indiaas gerecht met een toefje frisse yoghurt

Peulvruchten vormen de basis van dahl, dit Indiase vegetarische gerecht. Juist door de peulvruchten is dit proteïnerijke gerecht uitermate geschikt voor vegetariërs of mensen die weinig vlees of vis eten. Dit gerecht bevat bijvoorbeeld al bijna 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan ijzer en voedingsvezels.



30-35 min



gemakkelijk



glutenvrij



pittig



Ui



Rode peper



Currykruiden



Groene linzen



Bataat



Peen



Tijm







Spinazie



Turkse yoghurt

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	2	2	3	3
Rode peper 	¼	½	½	¾	¾	1
Currykruiden (tl)	1½	3	4	5	6	7
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Peen	½	1	1½	2	2 ½	3
Tijm (takjes) 	2	4	6	8	10	12
Spinazie (g) 	150	300	450	600	750	900
Turkse yoghurt (el) 7)	2	4	6	8	10	12
Groentebouillonblokjes*	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	2	3
Peper & zout*				Naar smaak		

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

7) Melk/lactose

Benodigdheden

Soeppan met deksel, staafmixer

Voedingswaarden 467 kcal calorieën | 18 g eiwit | 62 g koolhydraten | 12 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 18 g vezels



1 Kook 350 ml water per persoon. Snipper de ui. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.



2 Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de ui en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de currykruiden en groene linzen toe en bak al roerende 30 seconden. Schenk het kokende water in de pan, verkruiemel het bouillonblokjes erboven en breng afgedekt aan de kook. Laat de linzen 25 minuten zachtjes koken.



3 Schil ondertussen de bataat en snijd in blokjes van 1 cm. Snijd de peen in dunne halve plakken en ris de tijmblaadjes van de takjes. Kook de bataat, peen en tijm na 10 minuten met de groene linzen mee.

4 Scheur de spinazie klein en voeg deze de laatste 5 minuten toe aan de dahl.

5 Haal de soeppan van het vuur en pureer de dahl grof met een staafmixer. Voeg eventueel extra kokend water toe als je de dahl iets wilt verdunnen.

6 Verdeel de dahl over diepe borden en garneer met de Turkse yoghurt.



Tip! De linzen behouden na 25 minuten koken nog een lichte bite. Wil jij de linzen liever goed doorgekookt hebben? Kook deze dan 5 – 10 minuten langer. Voeg de bataat, peen en spinazie dan ook 5 – 10 minuten later toe.

Heb je geen staafmixer? Je kunt de soep ook pureren in de blender. Pureer wel maximaal de helft van de dahl, zodat er nog een bite in zit. Schenk de soep voorzichtig in de blender, zodat het glas kan wennen aan de hoge temperatuur van de dahl.