





INGREDIËNTEN



IN DE BOX

- 200 gr basmati rijst
- 200 gr kikkererwten
- 200 gr gele linzen
- 250 ml kokosmelk
- 5 gr Indiase rijstkruidentmix
- 20 gr Garam Masala rijstkruidentmix

WAT JE VERDER NOG NODIG HEBT

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 handvol koriander
- 2 cm gember
- 300 gr tomatenblokjes
- 3 el tomatenpuree
- 2 el sojamargarine
- 1 limoen (sap)
- 2 kaneelstokjes
- 3 el bruine suiker
- 2 el chili
- Neutrale olie
- 50 gr rozijnen
- Zout en peper

BEREIDING

40 MIN. + 12 UUR VORBEREIDING



RIJST

- 1 Bereid de rijst zoals op de verpakking aangegeven.

GERECHT 1*

KIKKERERWTEN DAHL

- 2 Belangrijk: Laat de kikkererwten 12 uur weken en bereid ze zoals op de verpakking staat.
- 3 Hak 1 ui, 1 cm gember en 1 teentje knoflook fijn.
- 4 Verhit olie in een kookpot en fruit de ui, gember en knoflook.
- 5 Voeg de tomatenpuree, de kaneelstokjes en de suiker toe. Vervolgens de Garam Masala rijstkruidentmix naar eigen voorkeur toevoegen en roeren tot alles lekker ruikt.
- 6 Voeg de gekookte kikkererwten, de tomatenblokjes en water toe. Breng alles eerst aan de kook, zet dan het vuur lager en laat ongeveer 15 minuten sudderen. Het is belangrijk om af en toe te roeren.
- 7 Breng op smaak met zout, peper en chili. Roer de sojamargarine erdoor.
- 8 Serveer met verse koriander en basmati rijst.

GERECHT 2*

GELE LINZEN DAHL

- 2 Hak 1 ui, 1 cm gember en 1 teentje knoflook fijn.
- 3 Verhit olie in een grote kookpot en fruit de ui, gember en knoflook. Voeg de Indiase rijstkruidentmix toe. Laat alles 3 minuten fruiten terwijl je roert.
- 4 Was de linzen en voeg ze daarna toe.
- 5 Giet ongeveer 400 ml water erbij, breng alles aan de kook en zet het vuur terug lager. Af en toe roeren en de linzen zacht koken.
- 6 Roer dan de kokosmelk erdoor en voeg de rozijnen toe. Breng op smaak met zout en peper.
- 7 Limoensap erdoor roeren en serveer met koriander en basmati rijst.

*Inhoud van de box en ingrediënten zijn voor de beide gerechten berekend.