Hoofdgerechten / Nepal

Dal bhat



Linzensoep met rijst en een groentetarkari. De dagelijkse maaltijd van Nepal, een leven lang twee keer per dag gegeten.

Tijd 65 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 250 g Gele linzen
- ☐ 1 theelepel kurkuma
- ☐ 1 theelepel Ajwain-zaden
- ☐ 2 stuks gedroogde pepers
- ☐ 500 g Aardappel en bloemkool
- ☐ 200 g Spinazie- of mosterdgroen
- ☐ 400 g Rijst
- ☐ 3 eetlepels Ghee
- ☐ 1 theelepel komijnzaad
- ☐ 4 teentjes knoflook
- ☐ 1 stuk ui
- ☐ Zout — naar wens

Zo maak je het.

01 Spoel de linzen af en kook ze in een liter water met de kurkuma gedurende dertig minuten, tot ze volledig inzakken. Schuim de eerste vijf minuten.

02 Begin met de rijst. Fruit terwijl het kookt de ui, voeg de aardappel en de bloemkool toe met een beetje kurkuma en water en kook een kwartier: dat is de tarkari.

03 Bak de greens met knoflook gedurende twee minuten op hoog vuur; ze moeten helder blijven.

04 Voor de jhaneko: verwarm de ghee en voeg de ajwain, komijn, gedroogde chili en knoflook toe, en bak twintig seconden naar de geur.

05 Giet het zinderende gekruide vet rechtstreeks in het dal – het sist. Roer, breng op smaak en serveer in één keer.

06 Bouw het bord op: rijst in het midden, dal in een kleine kom, tarkari en groen eromheen, achar aan de rand.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Gaurav Dhwaj Khadka / CC BY-SA 4.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / dal-bhat