Hoofdgerechten / India

Pannetje met linzen en diepvrieserwten · India

Een hartige Studio-variatie met diepvrieserwten, uitgelekte gekookte linzen en een kruidige afwerking, geïnspireerd op India.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 600 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 500 g diepvrieserwten
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ 2 g gemalen kurkuma
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Maak de diepvrieserwten schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de diepvrieserwten toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 5 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

04 Spoel de uitgelekte gekookte linzen, laat uitlekken en verwarm enkele minuten door tot ze overal goed heet zijn.

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-in-01-03-1d98ba4