Hoofdgerechten / India

Stoofpot met linzen en diepvrieserwten · India

Een stevige, plantaardig opgebouwde stoofpot met diepvrieserwten en bonen of linzen, met smaken uit India.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 600 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 600 g diepvrieserwten
- ☐ 400 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 15 minuten zacht koken.

04 Spoel de peulvruchten en schep ze door de stoofpot. Verwarm vijf minuten, tot alles goed heet is.

05 Voeg gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

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-02-03-881a098