Hoofdgerechten / India

Warme linzen met okra en courgette · India

Gare peulvruchten en twee soorten groenten, met een eigen India-geïnspireerde smaakcombinatie.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 650 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 300 g courgette
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 400 g okra
- ☐ 200 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Spoel de peulvruchten en laat ze uitlekken. Snipper de ui en snijd beide groenten klein.

02 Fruit de ui in de olie en voeg de stevigste groente als eerste toe. Bak enkele minuten.

03 Voeg de bouillon en de overige groente toe. Laat afgedekt zacht koken tot alle groenten gaar zijn.

04 Schep de peulvruchten erdoor en verwarm vijf minuten, tot het hele gerecht 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-08-06-c89ca16