

# Recept!

## Pittige Dahl

### Ingrediënten

400 gram rode linzen  
2 eetlepels ghee of olie  
1 theelepel mosterdzaad  
2 uien, gehakt  
1 eetlepels gemberwortel, geschild en geraspt  
1 rode peper, fijngehakt  
1 eetlepel gemalen komijnzaad  
1 eetlepel gemalen korianderzaad  
3 flinke knoflooktenen, fijngehakt  
1 blik tomatenstukjes  
1 theel. zout  
en peper  
4 naanbroden

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook de linzen in ruim water totdat ze zacht zijn, ongeveer 20 minuten.  
Smelt de ghee of olie in een grote koekenpan en strooi er het mosterdzaad in. Voeg zodra deze beginnen te springen de uien, gember, peper en knoflook toe. Fruit dit geheel totdat de uien beginnen te kleuren. Doe de komijn en koriander er bij en fruit even mee. Nu kunnen de tomaten erbij. Laat even zachtjes koken.

Maak tegelijkertijd het naanbrood een beetje vochtig en bak in 8 minuten in de oven af.  
Giet de linzen af en voeg ze toe aan de koekenpan samen met het zout. Roer goed door.

Serveer met het naanbrood.

Hak de rode peper met of zonder zaad en zaadlijsten fijn, het is maar net hoe pittig je de dahl lekker vindt. Toch te heet geworden? Roer er wat zure room of yoghurt door

### Eet smakelijk

Onze *inspiratie*: Jaar van de peulvruchten, allrecipes.com en herinneringen aan Nepal  
Juli 2018- Biologische boerderijwinkel  
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos

Biologische  
Boerderijwinkel

