

LEKKERE DIP VAN DAL BHAT



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

WAT HEB JE NODIG:

600 gr gewassen rode linzen
1 flinke el extra Virgin olijfolie
1 flinke rode ui fijngesneden
2/3 knoflooktenen geperst
1 1/2 blik tomatenblokjes (600 gr)
2 el tomatenpuree
1,5 tl kurkuma
1,5 tl komijnzaad (ongemalen)
1,5 tl gemalen koriander
1 tl Garam Masala
1 tl verse geraspte gember
gedroogde chili vlokken naar smaak
witte peper naar smaak
zout naar smaak
4 volkoren wraps
1/2 limoen in partjes
verse peterselie of koriander
volle yoghurt of een plantaardige variant

NB: voor 4 porties als voorafje.

WAT MOET JE DOEN:

WAT MOET JE DOEN:

Week de linzen 10 minuten in warm water, spoel goed af en droog ze goed af. Verhit de olie in een antiaanbakpan, voeg de fijngesneden uien en de geperste knoflook toe en bak op middelhoog vuur tot zacht/glazig. Bak even de tomatenpuree mee om te ontzuren. Voeg daarna de kruiden, gember, snuffje chili vlokken, snuffje witte peper en de linzen toe en bak even mee. Voeg dan de tomatenblikjes toe en laat 10-15 minuten zachtjes koken onder continue roeren, totdat de linzen zacht zijn (proeven). Maak de wraps ondertussen krokant in een antiaanbakpan of in de oven, zodat je er puntjes van kan maken om mee te dippen. **Let op: hou in de gaten want ze bakken snel aan!** Verdeel iedere wrap in 6/8 punten. Doe de Dal in een kom en garneer naar smaak met verse peterselie of koriander, yoghurt en partjes limoen. Gebruik de wrappuntjes om de Dal mee eten.

