



## Dal (linzencurry)

*Een troostend lizengerecht met kurkuma, look en gember. Eiwitrijk, licht verteerbaar en heel voedzaam.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>10'</b>	<b>30'</b>	<b>4</b>	<b>Wereldkeuken</b>

### Ingrediënten

- 250 gr rode linzen
- 1 liter water
- 1 kl kurkuma
- 1 ui, fijngesneden
- 3 teentjes look, geperst
- 1 el gemberpasta
- 1 tomaat, in blokjes
- 2 el olie
- 1 kl komijnzaad

1 kl garam masala

0,5 kl chilipoeder

zout

verse koriander

## Bereidingswijze

---

1. Spoel de linzen en breng ze met het water en de kurkuma aan de kook. Laat 20 minuten zachtjes koken tot ze zacht en smeuïg zijn. Schuim af indien nodig.
2. Verhit ondertussen de olie in een pan en laat het komijnzaad even oppoffen.
3. Fruit de ui 5 minuten, voeg look en gember toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de tomaat, garam masala en chilipoeder toe en bak tot de tomaat zacht is.
5. Roer dit kruidenmengsel door de gekookte linzen, breng op smaak met zout en laat nog 5 minuten pruttelen.
6. Werk af met verse koriander en serveer met rijst.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)