



Misir Wat (Ethiopische rode linzen)

Vegetarische Ethiopische stoof van rode linzen met berbere en veel ui. Eiwitrijk, romig en pittig, ideaal met injera of rijst.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	40'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 300 g rode linzen
- 2 grote uien, fijn gesnipperd
- 3 eetlepels olie
- 2 eetlepels berbere-kruidentmengeling
- 3 teentjes look, geperst
- 2 cm verse gember, geraspt
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 750 ml water of groentebouillon
- zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Spoel de rode linzen goed onder koud water tot het water helder blijft. Laat uitlekken.
2. Fruit de ui in de olie op zacht vuur 10 minuten tot ze goudzacht is.
3. Voeg look, gember en berbere toe en bak 2 minuten mee tot het geurt.
4. Roer de tomatenpuree erdoor en laat 1 minuut meebakken.
5. Doe de linzen in de pan, schep om en giet er het water bij.
6. Breng aan de kook en laat op zacht vuur 25 tot 30 minuten sudderen, af en toe roeren, tot de linzen zacht en de stoof romig is.
7. Kruid bij met zout en voeg wat water toe als het te dik wordt. Dien warm op.

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