



Recept van Indiase linzencurry met wortelen en sugarsnaps

Uit het boek gezonde darmen van dr. Michalea Axe -Gaderman en Regina Rautenberg.

Smakelijk eten!



INDIASE LINZENCURRY MET WORTELEN EN SUGARSNAPS




INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon

- * 60 g rode linzen
- * 200 g wortels
- * 100 g sugarsnaps
- * 1 kleine preistengel
- * 1 stukje gember (10 g)
- * 1 tl koolzaadolie
- * 1 tl kerriepoeder
- * 5 el groentebouillon
- * 5 el kokosmelk
- * 1 el limoensap
- * 1 msp kardemompoeder
- * 1 msp komijnpoeder
- * 1 tl fijngehakte koriander of peterselie
- * zout en peper

Bereiding

1. Kook de linzen in water met zout gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Schil de wortels en snijd ze in stukjes. Maak de sugarsnaps schoon, was ze en snijd ze afhankelijk van de grootte doormidden. Maak de prei schoon, was hem en snijd hem in ringen. Schil de gember en hak hem fijn. Verhit de koolzaadolie in een koekenpan en bak hierin de gember aan. Voeg de wortels toe, bak ze aan en strooi er het kerriepoeder over. Voeg de bouillon en kokosmelk toe en laat alles ongeveer 5 minuten garen. Voeg de prei en sugarsnaps toe en laat het nog 5 minuten garen.
3. Giet de linzen af en meng ze erdoor. Breng op smaak met limoensap, kardemom- en komijnpoeder, zout en peper en strooi er koriander of peterselie over.



Per persoon: ca. 440 calorieën, 23 g eiwit, 14 g vet, 58 g koolhydraten, 15 g vezels

127