

Linzenscurry vegetarisch

Wat heb je nodig

currypasta:

1 theelepel garam masala
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel korianderpoeder
1 eetlepel mosterdzaad
1 rode peper
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
1 eetlepel olie

curry:

2 eetlepels olie
150 gram rode linzen
3 teentjes knoflook
stukje gember (4 cm)
1 ui
2 tomaten
200 gram spinazie
1 zoete aardappel (middelgroot)
5 gram peterselie
300 gram Griekse yoghurt



Was de peper, haal de zaden eruit en snijd hem in kleine stukjes.

Doe de garam masala en het mosterdzaad in een schaaltje.

Doe de rode peper, koriander, komijnpoeder en de tomatenpuree erbij.

Schenk de olie erover en roer alles goed door elkaar tot een currypasta.



Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine blokjes.

Doe 1 eetlepel olie in de koekenpan en zet hem op de kookplaat.

Verwarm de olie op de middelste stand.

Doe de aardappel erin en bak ze al omscheppend 20 minuten.

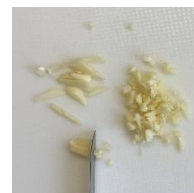


Doe de linzen in een zeef en was ze onder de koude kraan.

Laat de linzen even uitlekken.

Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.

Schil het stukje gember en snijd het in kleine stukjes.

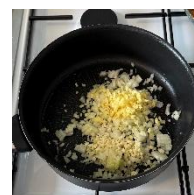


Pel de teentjes knoflook en snijd de uiteinden eraf.

Snijd de knoflook in kleine stukjes.

Was de tomaten en dep ze droog met keukenpapier.

Snijd de tomaten in stukjes.



Doe 1 eetlepel olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.

Laat de olie warm worden op de middelste stand.

Doe de ui, knoflook en gember in de pan en bak ze 2 minuten.

Doe de currypasta erbij en bak al omscheppend 2 minuten.



Doe de stukjes tomaat, de rode linzen en de yoghurt erbij.

Roer alles goed door elkaar en doe het deksel op de pan.

Zet de kookplaat op de laagste stand.

Laat het 10 minuten zachtjes koken.



Doe de spinazie in gedeeltes erbij en meng het door elkaar.

Doe de zoete aardappelen erbij en roer het door elkaar.

Laat het nog 2 minuten meewarmen.

Lekker met naanbrood of met gekookte rijst.