



Moong Dal Tadka

4 porties / Tijd: ongeveer 35 minuten

Ingrediënten

200 g moong dal dhuli (kleine gele splitlinzen)

1 middelgrote fijngesneden tomaat (142,5 g netto)

6 teentjes fijngehakte knoflook (36 g netto)

2 gedroogde rode pepers (20 g netto)

Sap van een ½ citroen (22,5 g)

1,5 el zonnebloemolie (15 g)

720 ml water

6-7 kerrieblaadjes


½ tl kurkuma

½ tl mosterdzaad

½ tl komijnzaad

¼ tl rode chilipoeder

¼ tl hing

 *Wil je een glutenvrij alternatief? Laat de hing achterwege.*


Fijngehakte koriander (voor de afwerking)

Zout naar smaak

Bereidingswijze

- Bereid de moong dal.


1. Meng de moong dal samen met het water, de fijngesneden tomaat, de kurkuma en de rode chilipoeder in een snelkookpan en voeg zout toe naar smaak.
2. Laat koken op een hoog vuur tot 2-3 fluitjes en laat nadien de druk op natuurlijke wijze ontsnappen.
3. Open de snelkookpan en roer in de dal.

 *Is de consistentie niet goed? Voeg dan nog wat water toe tot je de gewenste consistentie hebt.*



Heb je geen snelkookpan? Laat dan de linzen 30 minuten weken in water, giet ze af en voeg ze dan toe aan een pan. Laat gedurende 20-25 minuten koken op een middelhoog vuur tot de dal zacht en gaar is.

- Bereid de tempering/tadka.

 *Dit is een techniek waarbij kruiden kort worden geroosterd in olie/ghee.*

1. Verhit de zonnebloemolie in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg de hing, het komijn- en mosterdzaad toe en laat knetteren.
3. Voeg de knoflook, de gedroogde rode pepers toe en laat 2-3 minuten stoven tot de knoflook een lichtbruine kleur heeft.
4. Voeg de kerrieblaadjes toe en meng alles. Wil je extra kruiden toevoegen? Kies voor gember, kruidnagel, kaneel, korianderpoeder en/of garam masala.

- Werk de moong dal af.

1. Voeg de tempering aan de dal toe en roer alles goed door elkaar.
2. Voeg de fijngehakte koriander en het citroensap toe.



TIPS

- *Moong Dal Tadka is een plantaardig recept. Je kan eventueel nog rijst of granen toevoegen als extra.*
- *Voeg extra olie en/of ghee toe als je meer smaak wil.*

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	229
E (g)	13,3
V (g)	4,3
KH (g)	35,1
KH-portie	ongeveer 2,8