



Glutenvrij
SamMills the corn master



GESTOOMDE GROENTEN IN YOGHURT

Ingrediënten

- 4 wortelen
- 1 broccoli
- 2 aardpeer
- ½ rode paprika
- 1 teentje look
- 1 cm gember
- Cashew noten
- 1 theelepel koriander poeder
- 1 theelepel kardemon poeder
- 1 theelepel curcuma
- Volle yoghurt
- 150 gr rode linzen (koraal linzen)
- 1 sjalotje
- Groentebouillon poeder

Bereiding

- Schil de wortelen en de aardpeer en snij in reepjes.
- Snij de broccoli in roosjes.
- Stoom de groenten apart.
- Schil de paprika en snij in reepjes.
- Smelt een lepel ghee in een diepe wokpan, stoof de look en de gember er even in aan zonder te kleuren en gooi er dan een handvol noten in.
- De kruiden toevoegen en even laten sudderen.
- Stoof het sjalotje aan in een beetje boter, voeg de gewassen linzen toe met evenveel water met een eetlepel bouillonpoeder.
- Laat koken tot de linzen gaar zijn, giet eventueel overblijvende water af en laat de linzen dan nog even drogen.
- Doe de gestoomde groenten bij de noten, voeg er 3 flinke eetlepels yoghurt bij en laat nog even warmen zonder koken.
- Overstrooi met gehakte kervel en serveer met de linzen.



11 nieuwe glutenvrije en tarwevrije producten (< 20 ppm)

5 soorten pasta en pastasaus: glutenvrij, lactosevrij, bron van vezels, zonder soja en zonder eieren

3 x ontbijtgranen: glutenvrij, bron van vezels en zonder eieren

2 bars: glutenvrij, bron van vezels en zonder eieren

zeer lekker van smaak



VERKRIJGBAAR IN UW DIEET- EN NATUURWINKEL

NV **REVOGAN**, Landegemstraat 1, 9031 Drogen
T. 09 280 90 60, F 09 282 98 73, www.revogan.be