

Ingrediënten

- 150 gr. bio rode linzen
- Bio bouillon
- 600 gr. bio pompoen
- 1 bio koolrabi
- 2el. rode palmolie
- 1 handvol cashewnoten
- Bio muskaatnoot
- 1 el. bio venkelzaadjes
- 1 tl. komijnpoeder
- 1 tl. rozemarijn
- ½ bio citroen

Bereiding

- De linzen spoelen en opzetten in water tot kookpunt.
- Afgieten, afspoelen met koud water en terug opzetten met een beetje bouillon. Wanneer ze gaar zijn, afgieten door zeef en opzij zetten.
- De pompoen en de koolrabi schillen en in dobbelsteentjes snijden
- Verhit in een wokpan de rode palmolie en bak eerst de cashewnoten even aan tot deze mooi bruin kleuren.
- Voeg de pompoen en de koolrabi erbij en bak aan op tamelijk hoog vuur.
- Kruid met peper en een beetje muskaatnoot, doe het sap van de halve citroen erbij en laat op een zacht vuurtje nog even verder garen. Zorg er wel voor dat de groenten knapperig blijven.
- Verwarm een bodempje olijfolie en strooi er de venkelzaadjes in.
- Doe de linzen erbij, even opwarmen en kruiden met peper, rozemarijn en komijnpoeder en meng alles met de groenten.



RODE LINZEN MET KOOLRABI EN POMPOEN



Ingrediënten

- 100 gr. bio volkoren rijst
- 75 gr. bio rode linzen
- 1 bio broccoli
- ½ bio rode ui
- 5 bio champignons
- 1 teentje bio look
- Bio palmpitolie
- Bio bouillon
- Indische kruiden (chunkychat)
- Handvol bio pompoen- en zonnebloempitten

Bereiding

- Was en kook de linzen gaar in water met een beetje bouillon.
- Afgieten en kookvocht bewaren.
- Stoof de rijst lichtjes aan in palmpitolie tot deze glazig wordt.
- Bevochtig nu met het kooknat van de linzen en laat zachtje garen.
- Stoom de broccoliroosjes beetgaar.
- Snij de champignons in partjes en de ui in ringen en stoof even aan in palmpitolie.
- Rooster de pitten in een droge pan op laag vuur tot ze kleuren
- Garneer alles op een schotel, kruiden met de Indische kruiden en besprenkel met warme palmpitolie.

RIJST MET RODE LINZEN EN GEROOSTERDE PITJES