

# Dal

## Ingrediënten 6 pers.

- 100 g gele linzen (toor dal)
- 100 g gespleten mungbonen (moong dal)
- 100 g gespleten kikkererwten (gram dal of chana dal)
- 100 g rode linzen (masoor dal)
- 100 g zwarte linzen (urad dal)
- 100 g zuivere ghee\*
- 4 uien
- 3 grote tomaten, ontveld en fijngesneden
- 3 el geraspte gember
- 3 el geraspte knoflook
- 3 groene kardemompeulen\*\*
- 1 tl kurkuma
- Zout
- 1 kaneelstokje
- 6 zwarte peperkorrels
- 2 zwarte kardemompeulen\*\*
- 3 laurierblaadjes\*\*
- 4 kruidnagels
- 2 el korianderzaad
- 1 tl kurkuma
- 3 groene of rode chilipepers
- Snufje gemalen korianderzaad
- Sap van 1 citroen

## Bereidingswijze

- Doe alle peulvruchten in een grote pan.
- Voeg de 1 el van de geraspte gember en 1 el van de geraspte knoflook toe, de groene kardemompeulen, kurkuma en een beetje zout.
- Breng dit aan de kook en laat 1-1½ uur zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
- Af en toe roeren om aankoeiken aan de bodem te voorkomen.
- Laat de massa afkoelen en prak tot een dikke puree.
- Zet opzij.
- Bak de uien in de ghee in de hapjespan tot ze licht bruin kleuren.
- Voeg dan de tomaten, gember en de rest van de geraspte knoflook toe en schep een paar minuten om.
- Voeg dan de kaneel, peperkorrels, zwarte kardemom, laurier, kruidnagels en korianderzaad bij en schep het mengsel een paar minuten om. Voeg als laatste de kurkuma, groene of rode peper en de gemalen koriander en bak nog een paar minuten.
- Schep de peulvruchtenpuree erbij en roer goed door elkaar en warm nog even door.

Heerlijk met basmatirijst

## Hulpmiddelen

Kookpan met dikke bodem  
braadpan met dikke bodem

## Tips

Als je denkt: dat zijn wel heel veel soorten linzen! Ik vind het de investering waard maar je kunt het ook maken met de gele of rode linzen.

\* Ghee = Roomboter zachtjes laten smelten tot het vloeibaar is en de heldere, goudkleurige vloeistof in een potje gieten. De witte melkresten gooi je weg.

\* (Plantaardige) ghee is ook in de handel.

\*\* Waarschuw de eters voor de aanwezigheid van de kardemompeulen en laurier... Of vis ze er van tevoren zo veel mogelijk uit.

## Bron

Gebaseerd op Het Bollywood kookboek