

Pompoen-Linzencurry

 danielvasten.nl/pompoen-linzencurry/

Ingrediënten voor 4 pers.

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2-3 cm verse gember, geschild en geraspt
- 1 theelepel kurkuma (koenjit)
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 350 gram pompoen, geschild in blokjes
- 300 ml kokosmelk
- 600 ml groentebouillon
- 4 tomaten, in blokjes
- 2 eetlepels sojasaus
- snufje cayennepeper
- 1 blik linzen (400gr), uitgelekt
- 250 gram diepvriesdoperwten
- 2 eetlepels, gehakte koriander



Bereiding

Verhit de olie in een ruime pan en fruit hierin de uit, knoflook, gember en kurkuma 2-3 minuten.

Voeg de kerrie toe en bak deze 1-2 minuten mee.

Schep de pompoen, kokosmelk, bouillon, tomaten, sojasaus en cayennepeper erdoor.

Laat dit zachtjes circa 20 minuten koken.

Meng de linzen en doperweten erdoor en kook nog 3-4 minuten.

Bestrooi de curry met koriander.