



Misir Wat (Ethiopische rode linzen)

Vegetarische Ethiopische stoof van rode linzen met berbere en veel ui. Eiwitrijk, romig en pittig, ideaal geserveerd met injera of rijst.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	40'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 300 g rode linzen
- 2 grote uien, fijn gesnipperd
- 3 el zonnebloemolie
- 2 el berbere-kruidenmengeling
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 2 cm verse gember, geraspt
- 2 el tomatenpuree
- 750 ml water of groentebouillon
- zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Spoel de rode linzen grondig onder koud stromend water tot het water helder blijft. Laat goed uitlekken.
2. Verhit de olie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Voeg de uien toe en fruit ze op zacht vuur gedurende 10 minuten tot ze zacht en lichtgoudkleurig zijn, af en toe roeren.
3. Voeg de knoflook, gember en berbere toe en bak alles 2 minuten mee tot de kruiden goed geuren.
4. Roer de tomatenpuree erdoor en laat 1 minuut meebakken.
5. Voeg de uitgelekte linzen toe, schep alles goed om en giet er het water of de groentebouillon bij.
6. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat de stoof 25 tot 30 minuten zachtjes sudderen. Roer regelmatig, zodat de linzen niet aanbakken. De stoof is klaar als de linzen volledig zacht zijn en het geheel een romige, dikke consistentie heeft.
7. Voeg eventueel een scheutje extra water toe als de stoof te dik wordt. Breng op smaak met zout en dien warm op.

Tip

Berbere-kruidenmengeling is verkrijgbaar in Noord-Afrikaanse en Aziatische speciaalzaken of via webshops. Wie minder van pittig houdt, begint met 1 el berbere en voegt naar smaak meer toe.

Lekker met

Serveer met injera (Ethiopisch zuurdesembrood) of gestoomde basmatirijst. Een frisse komkommersalade met yoghurt past er ook goed bij.

Dranktip

Een fruitige, licht gekoelde rode wijn zoals een Côtes du Rhône of een glas muntthee past uitstekend bij de pittige smaken van dit gerecht.