



Dal makhani (romige zwarte linzen)

Een rijke, romige Noord-Indiase dal van zwarte urad-linzen en kidneybonen, langzaam gegaard met boter en room. Dit is echte Indiase comfortfood op zijn best: fluweelzacht, kruidig en vol van smaak. Ideaal met warme naan of luchtige basmatirijst.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	100'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

200 gr hele zwarte urad dal
50 gr gedroogde rode kidneybonen (of 150 gr uit blik, uitgelekt)
2 uien, fijngesneden
3 teentjes look, geperst
1 stukje verse gember van 2 cm, geraspt
2 rijpe tomaten, gepureerd (of 200 ml passata)
1 kl komijnzaad
1 kl garam masala

1 kl kurkuma
1 kl chilipoeder
50 gr ongezouten boter
100 ml room
1 el plantaardige olie
handvol verse koriander, grof gehakt
zout naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Week de urad dal en de gedroogde kidneybonen (indien gebruikt) een nacht in ruim koud water. Giet af en spoel grondig.
- 2.** Kook de geweekte linzen en bonen in ruim vers water met een snuf zout gedurende ongeveer 60 minuten op een matig vuur, of gaar ze in een snelkookpan in 25 minuten. Ze moeten volledig zacht zijn. Bewaar een deel van het kookvocht.
- 3.** Verhit in een ruime, zware pan de olie samen met de helft van de boter op een matig vuur. Voeg het komijnzaad toe en bak het 30 tot 60 seconden tot het begint te geuren.
- 4.** Voeg de fijngesneden uien toe en bak ze op een matig vuur glazig en lichtbruin, ongeveer 8 tot 10 minuten. Voeg de look en gember toe en bak nog 1 minuut mee.
- 5.** Roer de gepureerde tomaten of passata, de kurkuma, het chilipoeder en de garam masala erdoor. Laat het mengsel 5 minuten pruttelen op een zacht vuur tot de olie zich licht scheidt van de saus.
- 6.** Voeg de gekookte linzen en bonen toe samen met voldoende kookvocht zodat het geheel net onder staat. Meng alles goed.
- 7.** Laat de dal op een zacht vuur minstens 30 minuten zachtjes sudderen. Roer regelmatig en prak af en toe een deel van de linzen tegen de rand van de pan voor een romigere textuur. Voeg indien nodig een scheutje extra kookvocht of water toe.
- 8.** Roer de room en de resterende boter erdoor. Laat nog 5 minuten zachtjes doorwarmen. Proef en breng op smaak met zout.
- 9.** Schep de dal in diepe borden of kommetjes, bestrooi met verse koriander en serveer direct.

Tip

Gebruik je bonen uit blik, voeg ze dan pas toe samen met de linzen in stap 6. Ze hebben geen lange kooktijd meer nodig. Hoe langer de dal pruttelt, hoe rijker de smaak: wie tijd heeft, laat hem gerust 60 minuten sudderen.

Lekker met

Warme naan of gekookte basmatirijst. Een lepel yoghurt ernaast doet het ook uitstekend.

Dranktip

Een gekoeld Indiaas bier zoals Kingfisher past hier goed bij. Wie liever geen alcohol drinkt, kiest voor een glas lassi (naturel of met mango).

Ontdek meer recepten op kookpot.be