

Dahl met avocado-mangosalsa



200 g rode linzen ~ 4 uien, gesnipperd ~ 1 teen knoflook, gehakt ~ 4 dl water ~ 1,5 el milde kerriepasta (patak) ~ 1 groentebouillontablet ~ 2 el olijfolie ~ 200 g zilvervliesrijst ~ 1 rijpe mango ~ 1 rijpe avocado ~ 1 bakje kerstomaatjes, gehalveerd ~ 3 bosuitjes ~ 1 uitgeperste limoen ~ 2 el gehakte munt of koriander

In pan olie verhitten en ui 3-4 min glazig bakken. Knoflook even meebakken. Linzen erdoor roeren en water toevoegen tot de linzen ruim onderstaan. Voeg bouillonblokje toe. Aan de kook brengen en regelmatig roeren en eventueel water toevoegen. Kook de linzen gaar in 20-25 min. Roer 1 el kerriepasta erdoor en breng eventueel op smaak met zout en peper. Kook intussen de rijst gaar volgens verpakking en maak de avocadomangosalsa. Pers de limoen uit en roer er 0,5 el kerriepasta door. Doe de limoenkerriedressing in een schaal. Snij de avocado in kleine stukjes en meng met de dressing. Snij de mango in kleine stukjes. Hak de bosui fijn. Meng avocado met de mango, tomaat, munt, bosui en serveer direct met de dahl (linzenpuree) en de rijst.



per portie 490 kcal, 17 g eiwit, 14 g vet waarvan 2 g verzadigd, 74 g koolhydraten, 13 g vezel

Bereidingstijd 30 minuten

Opmerking: De mango kun je heel goed vervangen door ander vers fruit zoals peer, sinaasappelpartjes of watermeloen.