

Pittige linzenschotel



Met gierst

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 200 gram gierst
- 200 gram linzen, bijvoorbeeld Dupuis
- Stukje kombu
- 1 eetlepel kokosolie
- 400 gram spinazie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- Stukje verse gember
- Klein blikje kokosmelk
- 1 theelepel korianderzaad
- ½ theelepel komijnzaad
- 1 theelepel geelwortel
- 1 eetlepel gemberstroop of appeldiksap
- Zout

Bereiding:

1. De linzen hebben alle tijd nodig om goed gaar te worden: spoel ze met koud water af in een zeef. Kook ze gaar in ruim water, zonder zout, met een stukje kombu. Met het deksel op de pan op een laag vuur duurt dat ongeveer een uur. Laat ze daarna minstens 30 minuten nawellen. Kombu verwijderen en linzen in een zeef uit laten lekken.
2. Spoel de gierst in een zeef eerst even af met heet water en daarna met koud water. Kook de gierst 10 minuten in 2

maal het volume aan water, dus 4 dl. op een laag vuur met het deksel op de pan (niet roeren). Laat de gierst minstens 15 minuten nawellen.

3. Was de spinazie en laat het goed uitlekken.
4. Verwarm een braadpan, zodra de pan warm is (niet heet) kokosolie toevoegen.
5. Snipper de ui en knoflook en smoor deze zachtjes in de kokosolie maar laat ze niet bruin worden.
6. Pepertje in kleine stukjes snijden, gember raspen en toevoegen.
7. Komijnzaad en korianderzaad fijnmalen in een vijzel en samen met geelwortel toevoegen.
8. Kokosolie en zout toevoegen, en aan de kook brengen.
9. Spinazie toevoegen en laten slinken.
10. Linzen en gierst toevoegen, goed doorroeren en op smaak afmaken met zout en gemberstroop.

Peulvruchten

Peulvruchten zijn de zaden van rijpe vruchten van de vlinderbloemige planten. In de zaden is geconcentreerd eiwit aanwezig. Het eiwit zit echter opgesloten in de cellen waardoor het door de menselijke spijsvertering soms moeilijk vrijgemaakt kan worden, vooral wanneer je een zwakke spijsvertering hebt.

Peulvruchten zijn een waardevolle bron van eiwit, ijzer, fosfor, magnesium, vitamine B en voedingsvezels. Eet ze regelmatig maar met mate en altijd gecombineerd met een graansoort. Samen vormen ze een volwaardige eiwitbron waarnaast vlees, vis, ei of kaas overbodig zijn.

Van de gedroogde peulvruchten zijn linzen het lichtst verteerbaar. Groene en bruine linzen blijven heel bij het koken, rode linzen koken altijd stuk, dus die zijn goed voor in de soep.