

## Dal met rode linzen en spinazie



### Indiase saus

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 500 gram verse, jonge spinazie, gewassen en uitgelekt
- 125 gram rode linzen
- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 dl. water
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 gedroogd rood pepertje
- zaden uit 3 kardemompeulen
- ½ theelepel kurkuma (geelwortel)
- zout

#### Bereiding:

1. Verwarm een braadpan of een andere pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en roer er de uienknippers door.
2. Met het deksel op de pan 10 minuten zachtjes laten fruiten.
3. Spoel de rode linzen in een zeef af onder stromend water en laat ze uitlekken.
4. Vermaal het komijnzaad, kardemomzaad en het gedroogde rode pepertje in een vijzel. Fruit dit nog even mee samen met de kurkuma en de knoflook.
5. Voeg dan de rode linzen en 4 dl. water toe en kook het in 20-30 minuten met het deksel op de pan gaar.

6. Roer er de spinazie door en laat het in een paar minuten slinken.
7. Maak op smaak af met wat zout.

*Dal of dhal betekent: gebroken peulvrucht. Rode linzen zijn ontdaan van hun velletje en in twee helften uiteengevallen net zoals spliterwten.*

*Dit gerecht smaakt goed bij gekookte granen, bijvoorbeeld zilvervliesrijst en een wortelsalade.*

### Spinazie

Spinazie is een bladgroente die vooral in het voor- en najaar in de volle grond geteeld wordt, in de zomer als het warm en droog is schieten ze te snel in de zaadvorming.

Er bestaan verschillende rassen spinazie onder andere afhankelijk van klimaat, geografische ligging en seizoen. De bladeren variëren tussen groot en donkergroen tot klein en lichtgroen.

Tijdens de 2<sup>e</sup> Wereldoorlog werd Popeye de Zeeman in Amerika ingezet om de bevolking aan te sporen minder vlees en meer groenten te consumeren om zodoende de invoer van vlees te verminderen. Spinazie werd aangeprezen om het hoge gehalte aan ijzer. De campagne slaagde, de consumptie van spinazie steeg in die periode met 30%. De tekenfilmpjes gingen een eigen leven leiden en de mythe over het hoge ijzergehalte in spinazie leeft nog steeds voort.

Spinazie bevat inderdaad een behoorlijke hoeveelheid ijzer, maar er zijn meer groenten en voedingsmiddelen met een hoog ijzergehalte.

Wil je echt een flinke ijzerdosis, voeg dan een flinke hoeveelheid jonge brandneteltoppen aan de spinazie toe. In smaak ontloopt dat elkaar niet veel maar het ijzergehalte van brandnetels is vele malen hoger en ook beter opneembaar door onze spijsvertering.