

## Linzencurry met eieren



*het lijkt wel Pasen*

### Ingrediënten voor circa 4 personen

- 100 gram groene linzen
- 1 stukje kombu, 4 cm.
- 1 ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 blikje tomaatstukjes
- 6 eieren, hard gekookt
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 dl. kokosmelk
- 3 kruidnagels
- 2 gedroogde chilipepertjes
- een stukje gemberwortel, geraspt
- 1 eetlepel kerrie
- ½ eetlepel gemberstroop
- 2 eetlepels peterselie, fijngehakt
- zout

### Bereiding:

1. Kook de linzen in ruim water in circa 45 minuten gaar samen met een stukje Kombu. Verwijder de Kombu en laat de linzen uitlekken.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, laat de kokosolie er in smelten en voeg de ui en knoflook toe, zachtjes fruiten.
3. Ondertussen de kruidnagels en gedroogde chilipepers in de vijzel fijnmaken.
4. Kruidnagels, chilipepers, gember en kerrie aan de ui toevoegen en even mee laten fruiten.

5. Blikje tomatenstukjes, linzen, gembersiroop en kokosmelk toevoegen, 10 minuten laten pruttelen.
6. Naar smaak zout toevoegen.
7. De eieren pellen, in tweeën snijden en aan het gerecht toevoegen.
8. Tot slot de gehakte peterselie erover verdelen.

*Heerlijk bij zilvervliesrijst.*

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	90
Vet (g)	5
Eiwit (g)	5
Koolhydraat (g)	7
Natrium (mg)	150
Kalium (mg)	260
Calcium (mg)	35
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	1,3
Selenium (µg)	14
Zink (mg)	0,7
Foliumzuur (mg)	14
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	59
Vitamine B1 (mg)	0,06
Vitamine B2 (mg)	0,14
Vitamine B6 (mg)	0,08
Vitamine B12 (mg)	0,3
Vitamine C (mg)	5
Vitamine D (µg)	0,4
Vitamine E (mg)	0,5
Voedingsvezels (g)	2

### Kombu

Kombu is een zeegroente met brede lange bladeren en komt voornamelijk voor in de wateren bij Noord Japan (Hokkaido).

In veel gebieden van de wereld is het eten van zeegroenten net zo vanzelfsprekend als het eten van landgroenten. Zeegroenten zijn bijzonder rijk aan vitaminen, mineralen en sporenelementen.

Een reepje Kombu meekoken met peulvruchten bekort de kooktijd aanzienlijk en verbetert de smaak. Na het koken kan de Kombu verwijderd worden of fijngesneden en verwerkt door het gerecht.