

## Linzensaus



### met tomaten

#### Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 gedroogd rood pepertje
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- ½ theelepel geelwortelpoeder
- 1 kop rode linzen
- 3 koppen water
- 500 gram rijpe tomaten, ontveld en in stukjes (evt. uit blik)
- bosje peterselie, fijngehakt
- 1 eetlepel kokosolie
- 2 dl. kokosmelk
- zout

#### Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem (braadpan) en voeg de kokosolie toe.
2. Fruit heel zachtjes en al roerend de ui en knoflook hierin.
3. Maal met een vijzel het koriander- en komijnzaad en het pepertjes fijn en fruit dit even mee samen met de geelwortel.
4. De rode linzen in een zeef afspelen onder de kraan.
5. Linzen en water toevoegen en gaar koken in circa 20 minuten.
6. Tomatenstukjes toevoegen en 15 minuten mee laten koken.
7. De peterselie kort mee laten koken.
8. Op smaak afmaken met kokosmelk en zout.

*Deze saus combineert prima met gekookte granen, bijvoorbeeld zilvervliesrijst. Samen met gestoofde groenten en wat rauwkost een complete maaltijd.*

### Kokosolie

Kokosolie wordt in de tropen gewonnen uit kokosnoten. Circa tweederde van het kokosvlees bestaat uit olie. Kokosolie heeft een smeltpunt van 25°C en is daarom in ons klimaat vaker gestold vet.

Kokosolie wordt niet alleen gebruikt in de keuken maar ook in veel cosmetische producten zoals zeep en shampoo.

Kokosolie is een stabiel vet en daardoor zeer geschikt om in te bakken en frituren, de kans op ranzig worden of oxidatie is minimaal.

Kokosolie bevat veel verzadigde vetten, in tegenstelling tot andere bonnen van verzadigd vet bestaat dit voor 68% uit middellangketen vetzuren, het grootste deel hiervan is laurinezuur. Laurinezuur is behulpzaam bij het bestrijden van bacteriële- en schimmelinfecties en het verlaagt het cholesterolgehalte.

Er worden veel gezondheidsbevorderende kwaliteiten toegeschreven aan kokosolie. Het is verstandig om behoedzaam om te gaan met hype's en niet eenzijdig uitsluitend kokosolie te gaan consumeren.

Kokosolie past prima in een gevarieerd voedingspatroon, bovendien smaakt het uitstekend in de meer 'tropische' gerechten.