

Rode linzen curry



aromatisch en zacht van smaak

Ingrediënten voor 4 porties

- 250 gram rode linzen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- circa 3 cm. gemberwortel
- geraspte schil van 1 citroen
- 2 eetlepels kokosolie
- 50 gram gehakte cashewnoten
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 blik kokosmelk (400 gram)
- 4 eetlepels gehakte peterselie
- 2 dl. water
- zout

Bereiding:

1. Linzen in een zeef afspoelen en uit laten lekken.
2. De gehakte cashewnoten zachtjes bruin bakken in de kokosolie, de noten uit de pan scheppen en apart zetten.
3. Ui, knoflook, gemberwortel en citroenschil raspen, mengen en circa 5 minuten zachtjes fruiten.
4. De kerriepoeder toevoegen en even mee laten fruiten.
5. Afblussen met 2 dl. water en de kokosmelk.
6. De linzen toevoegen en met het deksel op de pan in ongeveer 20 minuten gaar koken. Af en toe roeren en zo nodig water toevoegen.

7. Op smaak maken met zout en tot slot de cashewnoten en peterselie toevoegen.
8. Heerlijk bij rijst.

Voedingswaarde per 100 gram:

Kcal	160
Vet (g)	6
Eiwit (g)	8
Koolhydraat (g)	18
Natrium (mg)	160
Kalium (mg)	510
Calcium (mg)	45
Magnesium (mg)	65
IJzer (mg)	2,1
Selenium (µg)	34
Zink (mg)	1,6
Foliumzuur (mg)	5
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	4
Vitamine B1 (mg)	0,18
Vitamine B2 (mg)	0,08
Vitamine B6 (mg)	0,16
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	3
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	6

Rode linzen

In de hoogvlaktes van Turkije worden de berglinzen geteeld. Hun verfijnde smaak danken ze aan het klimaat van warme dagen en koele nachten.

Berglinzen zijn aan de buitenkant bruin en van binnen orangerood gekleurd.

Voor rode linzen wordt het vlies van deze berglinzen door middel van borstels verwijderd. De rode lobben blijven over en worden rode linzen genoemd.

Rode linzen hoeven niet geweekt te worden en zijn zeer snel gaar, ze koken altijd tot pap. Ze zijn daarom in het bijzonder geschikt voor soepen en sauzen.

Linzen zijn rijk aan complexe koolhydraten en voedingsvezels. Ze zijn rijk aan eiwitten en bevatten naast B-vitaminen de mineralen ijzer, fosfor en magnesium.