



Chili met lamsvlees en linzen

Beschrijving

Afgelopen vrijdag kwam ik een leuk kookboek in de bibliotheek tegen: "Lekker en licht". Omdat ik toch in de stad was, kon ik direct de ingrediënten voor dit recept halen. Ik heb lamsboutschijf gekocht en hier zorgvuldig het vet (gelukkig was het een mager stuk) uitgesneden. Als extra ingrediënt heb ik nog een courgette toegevoegd, hoe meer groenten, hoe lekkerder! De ui en knoflook wordt in wat water gestoofd, hierdoor is het niet nodig om olie toe te voegen. Voeg het zout pas achteraf toe, anders worden de linzen niet gaar.

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 1 blik tomatenblokjes van 400 gram
- 1 kleine aubergine (ongeveer 300 gram)
- 1 courgette
- 140 gram rode linzen
- 500 gram mager lamsvlees
- 1 theelepel kurkuma
- 2 theelepels pul biber of andere milde chilipoeder
- 2 theelepels gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel zoetstof
- 1 eetlepel citroensap
- een klein bosje koriander
- een klein bosje munt
- 250 gram magere Griekse yoghurt
- 550 milliliter water
- zout naar smaak
- versgemalen peper naar smaak
- eventueel rijst om erbij te serveren.

Keukenmateriaal

- kookpan van minimaal 3 liter met deksel

- koksmes
- snijplank

Bereidingstijd

15 minuten voorbereiden + 65 minuten kooktijd, totaal 80 minuten

Bereiden

Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en snijd deze heel fijn of gebruik een knoflookpers. Snijd het vet van het lamsvlees en snijd dit in blokjes. Snijd de aubergine en de courgette in blokjes van 1 centimeter. Breng 100 milliliter water aan de kook met daarin de ui en de knoflook. Kook 5 minuten met de deksel op de pan, tot de ui en de knoflook zacht zijn en het water bijna helemaal is opgenomen.

Voeg de tomaten, de aubergine, de courgette, de linzen, het vlees, de kurkuma, de pul biber, de komijn, de gemalen koriander, de zoetstof, het citroensap en 450 milliliter water toe. Breng aan de kook, doe de deksel op de pan en laat 1 uur sudderen tot alles zacht is.

Snijd de koriander fijn. Haal de blaadjes van de munt en snijd deze ook fijn. Breng de chili goed op smaak met zout en peper en roer het grootste deel van de koriander en munt erdoor. Roer ook de helft van de yoghurt erdoor. Neem de pan direct van het vuur. Schep de chili in borden, doe er wat klodders yoghurt en de rest van de koriander en munt over. Serveer eventueel met rijst.

Smartpoints

6, reken extra als je rijst erbij eet.

Datum

20/04/2025