



MESIR WAT (ETHIOPISCHE GEKRUIDE RODE LINZEN)

Vorbereidingstijd: 10 minuten | Totale tijd: 25 minuten | Porties: 10

Dit is eigenlijk een Noord-Afrikaanse versie van de Indische Dal, met gespleten rode linzen die gestoofd worden met ui, knoflook, gember, berbere, komijn, kurkuma, tomaten, groentebouillon (serveren met rijst of op zichzelf)

Ingrediënten:

- 60 ml olijfolie
- 600 g gele ui, gesnipperd
- 60 g knoflook, fijngehakt
- 75 g gember, fijngehakt
- 30 g berbere (te vervangen door: garam masala of ras al hanout met rode chili)
- 2 el kurkuma
- 2 tl komijn
- 1000 g geplette tomaten, uit blik
- 600 g gespleten rode linzen, afgespoeld
- 2 ½ l groentebouillon
- 2 tl koosjer zout
- 1 tl zwarte peper, fijngemalen

Instructies:

1. Verhit in een grote (steel)pan olijfolie op middelhoog vuur en bak de ui tot deze glazig is, ongeveer 5 minuten.
2. Voeg knoflook, gember, berbere, kurkuma en komijn toe. Bak ongeveer 3 minuten, tot de geur vrijkomt. Roer de tomaten met hun sap erdoorheen en bak nog een minuut.
3. Voeg de linzen en bouillon toe. Dek af en breng aan de kook. Zodra het kookt, laat het verder sudderen. Afgedekt houden tot de linzen volledig zacht geworden zijn, na ongeveer 25 minuten en af en toe roeren. Zout en peper toevoegen. Voeg voor extra pit eventueel enkele snuifjes cayennepeper toe. Warm serveren.