

ERITRESE LINZENSCHOTEL

WORTEL
SCHieten

INGREDIËNTEN

- 500 gram rode linzen
- Scheutje zonnebloemolie
- 2 uien
- 2 rode peper
- blikje tomatenpuree
- 3 tomaten
- zout
- 1 theelepel rozemarijn
- 4 tenen knoflook
- 1 theelepel witte peper
- scheutje water

Wortel Schieten
is een project van:



Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine

Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:



BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de linzen in een pan, zet onder water en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar.
2. Snij ondertussen de uien fijn. Verhit in een tweede pan de olie, voeg de uien toe en bak ze ongeveer 5 minuten.
3. Snij de rode peper. Voeg toe aan de uien en bak even mee.
4. Snij de tomaten heel fijn. Voeg samen met de tomatenpuree toe aan de uien en bak mee.
5. Als de linzen gaar zijn, voeg ze dan (zonder af te gieten) toe aan de pan met de uien. Voeg eventueel water toe.
6. Hak de knoflook fijn en bestrooi met wat zout. Voeg toe aan de pan. Voeg ook de rozemarijn en peper toe. Roer goed en laat nog 10 minuten pruttelen.

Eet smakelijk!

Gang: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 45 minuten

Aantal personen: 6



TIP:

De Eritrese linsenschotel komt heel heet uit de pan doordat er tomaat in zit. Laat de Eritrese linsenschotel dus eerst een minuutje of 2 afkoelen voordat je hem serveert. Dit gerecht wordt gegeten met injera (een pannenkoek-achtig brood gemaakt van teff-meel).

