



Vegetable Curry with Lentils and Rice



This tasty curry with lots of vegetables is easy to make and healthy!

VEGETABLE CURRY WITH LENTILS AND RICE

Servings: 2 persons

Preparation time: 25 minutes

INGREDIENTS:

150 grams of whole grain rice
1 onion, finely chopped
2 cloves of garlic, pressed
1 broccoli, in florets
1 bell pepper, in cubes
250 grams of green lentils, drained and rinsed with water
250 ml coconut milk
400 ml of water
1 tablespoon of vegetable oil
1 teaspoon of turmeric powder
2 teaspoons of garam masala
1 vegetable stock cube
pepper
salt

INSTRUCTIONS:

1. Heat the oil in a casserole, add the onion and let it simmer for 2 minutes.
2. Add the garlic, broccoli, pepper and turmeric and let it simmer for 5 minutes.





3. Then add the water and crumble the vegetable stock cube. Stir well and let it simmer for 10 minutes.
4. Meanwhile, cook the rice according to the instructions on the package.
5. Then add the coconut milk, lentils and garam masala to the casserole. Let it warm through for another 3 minutes. Season it with salt and pepper.
6. Serve the curry with the rice. Enjoy!

NOTES:

Can be stored in an airtight container in the fridge for a day.





Groentencurry met linzen en rijst



Deze smaakvolle curry met veel groentjes is gemakkelijk te maken en gezond!

GROENTENCURRY MET LINZEN EN RIJST

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 25 minuten

INGREDIËNTEN:

150 gram volkorenrijst
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, geperst
1 broccoli, in roosjes
1 paprika, in blokjes
250 gram groene linzen, uitgelekt en gespoeld met water
250 ml kokosmelk
400 ml water
1 eetlepel plantaardige olie
1 theelepel kurkumapoeder
2 theelepels garam masala
1 groentebouillonblokje
peper
zout

INSTRUCTIES:

1. Verhit de olie in een stoofpot, voeg de ui toe en laat 2 minuten stoven.
2. Voeg vervolgens de knoflook, broccoli, paprika en kurkuma toe en laat 5 minuten stoven.





3. Voeg dan het water toe en verkruimel er het groentebouillonblokje bij. Roer goed om en laat 10 minuten pruttelen.
4. Kook ondertussen de rijst volgens de instructies op de verpakking.
5. Voeg daarna de kokosmelk, linzen en garam masala toe aan de stoofpot. Laat nog 3 minuten doorwarmen. Kruid naar smaak met peper en zout.
6. Serveer de curry met de rijst. Smakelijk!

NOTA:

Kan bewaard worden in een luchtdichte verpakking in de koelkast voor een dag.





Curry de légumes aux lentilles et riz



Ce curry savoureux avec beaucoup de légumes est facile à préparer et sain!

CURRY DE LEGUMES AUX LENTILLES ET RIZ

Portions: 2 personnes

Temps de préparation: 25 minutes

INGREDIENTS:

150 grammes de riz à grains entiers
1 oignon, haché finement
2 gousses d'ail, pressées
1 brocoli, en fleurettes
1 poivron, coupé en cubes
250 grammes de lentilles vertes, égouttées et rincées à l'eau
250 ml de lait de coco
400 ml d'eau
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de poudre de curcuma
2 cuillères à café de garam masala
1 cube de bouillon de légumes
poivre
sel

INSTRUCTIONS:

1. Faites chauffer l'huile dans un ragoût, ajoutez l'oignon et laissez mijoter pendant 2 minutes.
2. Ajoutez l'ail, le brocoli, le poivre et le curcuma et laissez mijoter pendant 5 minutes.





3. Ajoutez ensuite l'eau et émiettez le cube de bouillon de légumes. Mélangez bien et laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Pendant ce temps, faites cuire le riz selon les instructions sur l'emballage.
5. Ajoutez ensuite le lait de coco, les lentilles et le garam masala au ragoût. Laissez-le chauffer pendant encore 3 minutes. Assaisonnez au goût avec du sel et du poivre.
6. Servez le curry avec le riz. Bon appétit!

REMARQUE:

Peut être conservé dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant une journée.

