

## Een recept uit de Ayurvedische keuken

### Verwarmende stoofpot met groenten, linzen en aardappels

Het is herfst, tijd voor mooie boswandelingen en heerlijk geurende en verwarmende stoofpot. Deze is super! Heel voedzaam door de linzen en aardappel en supergezond door de vele groenten en kruiden. En dat alles ook nog eens in een klein uurtje op tafel.

#### Ingrediënten voor 4 personen

- 100 gram ongekookte linzen of ongeveer 250 gram gekookt (blik of pot)
- 2 uien
- 1 teen knoflook
- 600 gram vastkokende aardappelen (krieltjes kan ook, lekker makkelijk)
- 300 gram winterpeen (of 150 gram winterpeen en 150 gram pastinaak of knolselderij)
- 1 rode paprika
- 1 prei
- ½ tot 1 Spaanse peper – hoe pittig je de stoof wilt
- 3 laurierblaadjes
- 1 blikje tomatenpuree (140 gram)
- 400 ml groentebouillon (vers of van een blokje)
- fijngesneden peterselie

#### Voor de kruidenmix

- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels kurkuma of kerrie
- 1 theelepel komijnpoeder
- 2 theelepels tijm
- 1 theelepel kaneel
- ½ theelepel gemberpoeder

#### Bereiding:

1. Spoel de linzen af en kook ze in ruim water gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Spoel ze na het koken weer af en houd ze apart. Uit pot of blik ook even goed afspoelen.
2. Hak/pers de knoflookteen, snipper de uien en snijd de peper fijn.
3. Was de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de winterpeen in plakjes, de paprika in stukjes en de prei in ringetjes.
4. Verwarm olie of boter in een braadpan en bak de ui, knoflook en de Spaanse peper ongeveer 3 minuten. Blijf goed roeren.
5. Voeg de laurier en alle kruiden toe en bak ze ½ minuut even mee.
6. Doe de gesneden aardappelen (of krieltjes) en groente in de pan erbij en bak ze 2 minuten mee.
7. Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak deze 3 minuten mee, blijf roeren!
8. Voeg de bouillon toe en breng alles aan de kook. Zet het vuur dan laag en doe de deksel op de pan. Laat de stoofpot 20 minuten zachtjes sudderen.
9. Schep het geheel tussendoor een aantal keren goed om.
10. Voeg de gekookte linzen toe aan de stoofpot en laat alles nog 5 minuten zachtjes sudderen. Schep tussendoor nog even om.

11. Verwijder de laurierbladeren en voeg naar smaak peper en zout toe. Bestrooi de stoofpot met de fijngesneden peterselie.

Serveertip: lekker met grof gesneden boerenbrood.

Zie <https://www.ayurvedisch-koken.nl>