



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Lies Ameeuw](#) | Foto: Jacky Boromeo | ©Lies Ameeuw

Ayurvedische toor daal (gele linzen) met rode palmolie

Ingrediënten

- 2 koppen grote gele linzen (toor daal)
- 5 verse tomaten
- 3 eetlepels rode palmolie, extra vierge Amanprana
- 1 eetlepel citroensap

Specerijen:

- 1 koffielepel curcumax botanico kruidenmix
- 1 stuk kaneelschors
- 3 kruidnagels
- 1 koffielepel korianderzaad
- 1 koffielepel komijnzaad
- 1 koffielepel zwart mosterdzaad
- 1 eetlepel fijngesneden verse gember
- 5 verse kariblaadjes
- Verse koriander
- Peper en zout

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

60 minuten

Totale bereiding:

70 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van ayurvedische toor daal (gele linzen) met rode palmolie

- [Curcumax botanico-mix](#)
- [Rode palmolie](#)

Bereiding

Laat de grote gele linzen een nacht weken.

Voeg dan wat water toe en breng aan de kook met de curcumax kruidenmix, de kaneel, de kruidnagels, peper en zout. Zet het vuur lager en laat ongeveer 50 minuten doorsudderen. Snijd de tomaten in kleine stukjes.

Verhit de palmolie in een andere pan en bak hierin het korianderzaad, het komijnzaad, het mosterdzaad, de gember, de kariblaadjes, peper en de fijngesneden tomaten. Meng de tomaten met de linzen en werk af met peper, zout, verse koriander en citroensap. Kariblaadjes zijn aromatische blaadjes uit Zuid-India. Je vindt ze in de Indische winkel.

Dit recept is te vinden in het Ayurveda kookboek van Lies Ameeuw, waaraan Amanprana-oprichtster Chantal Voets ook heeft meegewerkt.

Speciale wensen

- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)
- [Ayurveda](#)
- [Lactosevrij](#)