

Dal Tadka

Gemiddeld · Vegetarisch · ± 4 personen · 45 min · Vooraf: 4–5 uur weken

Vandaag maken we Dal Tadka met chana dal, in Nederland ook bekend als gele gespleten erten. Het bijzondere zijn de twee componenten die we samenvoegen: de gekookte linzencurry én een aparte, sissende tadka van ghee met komijn, knoflook en chili.

Het gerecht is rijk aan eiwitten en eenvoudig veganistisch te maken. Let op: gele spliterten zijn droog, dus week ze eerst 4–5 uur voordat je begint.

Pittigheid. Dit is de hoeveelheid chili zoals het in India gebruikt wordt. Wil je het minder pittig, laat dan de gedroogde rode peper uit de tadka weg en gebruik de helft van het kashmiri chilipoeder. De rest blijft hetzelfde.

Tip. Vervang de ghee door olie voor een volledig veganistisch gerecht. Serveer met rijst, poori of naanbrood.

Ingrediënten

Voor de dal

- 250 g gele spliterten (chana dal), minimaal 4–5 uur geweekt
- 2 grote rode uien, in kleine blokjes
- 3 middelgrote roma- of tomaten, in stukjes
- 2 teentjes knoflook, geraspt
- 3 el (zonnebloem)olie
- 1 tl komijnzaad
- 1½ tl kashmiri chilipoeder (of minder gewone rode chilipoeder)
- ½ tl kurkuma
- 1 tl garam masala
- zout naar smaak

Voor de tadka

- 1 el ghee (of olijfolie voor een veganistische versie)
- ½ tl komijnzaad
- 1 gedroogde rode chilipeper
- 2 teentjes knoflook, grof gehakt

Afmaken

- snufje garam masala
- verse korianderblaadjes (optioneel)
- vers citroensap

Bereiding

1. Was de gele spliterten: spoel ze 3× tot het water helder is. Week ze daarna 4–5 uur in tweemaal zoveel schoon water (1 glas erten : 2 glazen water). Bewaar het weekwater, dat gebruiken we later.
2. Kook de dal: doe de erten mét weekwater in een pan, breng aan de kook, deksel erop en kook 7–10 min. Open af en toe en roer. De erten zijn klaar als ze glad indrukken met nog een kleine witte kern. Houd het kookvocht.
3. Verhit 3 el olie op middelhoog vuur. Voeg 1 tl komijnzaad toe; na ~10 sec gaat het 'dansen'. Voeg de uien toe en laat ze in ~10 min zacht en bijna doorschijnend karameliseren. Roer regelmatig en zet het vuur lager als ze plakken.
4. Voeg de geraspte knoflook toe en roer ~2 min tot de rauwe geur weg is.
5. Zet het vuur laag. Voeg kashmiri chilipoeder, kurkuma en garam masala toe en bak ~2 min mee. Een scheutje warm water voorkomt aanbranden. Klaar wanneer de olie weer loslaat van de kruiden.
6. Vuur op medium: voeg de tomaten en 1 tl zout toe, deksel erop. Na 3–4 min roeren; in ~10 min zijn de tomaten gaar en blijft alleen het vruchtvlees over.
7. Voeg de gekookte dal toe, meng en kook ~3 min op middelhoog vuur. Giet er ? glas water (of het kookvocht) bij naar gewenste dikte en kook nog 3–4 min.
8. Maak de tadka: verhit in een klein pannetje 1 el ghee of olijfolie tot het net rookt. Voeg ½ tl komijnzaad, de gedroogde rode chili en de grof gehakte knoflook toe. Laat dit 10–15 sec staan en niet verbranden.
9. Giet de tadka voorzichtig over de dal (let op, heet!) en roer snel door. Maak af met een snufje garam masala, gehakte koriander en een scheutje vers citroensap bij het serveren.