

INGREDIËNTEN

Voor 2 liter soep
500 gr linzen (uitlekgewicht)
1 blik tomatenblokjes (400 gr)
1 kleine winterpeen (ongeveer 150 gr)
1 rode ui
1 teentje knoflook
halve chilipeper
2 groentebouillonblokjes
halve theelepel kerriepoeder
mespunt komijnpoeder
mespunt (gerookte) paprikapoeder
peterselie of koriander (om te garneren)

LINZENSOEP

Bevat per 100 ml: Kcal: 41 | Eiwit: 1,9 gr | Koolhydraten: 6,8 gr | Vet: 0,4 gr | Vezels: 1,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook en peper fijn.
• Verhit olie in een pan en bak de ui, knoflook, peper, kerrie-, komijn- en paprikapoeder een paar minuten aan.
• Voeg de bouillonblokjes en 1 liter water toe.
• Maak de winterpeen schoon en snij deze in blokjes van ongeveer 1 bij 1 centimeter.
• Giet de linzen af en voeg deze samen met de tomatenblokjes en winterpeen aan de soep toe. Laat de soep ongeveer 30 minuten koken.
• Gebruik een staafmixer om de soep glad te maken. Je kunt er ook voor kiezen om de staafmixer korter te gebruiken en soep nog een beetje ‘grof’ te houden.

TIPS EN TRICKS

• Wees voorzichtig met de gerookte paprikapoeder. Deze gaat snel overheersen. Begin met een klein beetje en voeg als de soep af is eventueel nog wat extra toe.