



Stevige linzensoep met wortel en komijn

Een vullende soep van rode linzen met wortel en een warme toets komijn. Eiwitrijk en verzadigend zonder zwaar te zijn.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	35'	4	Soep

Ingrediënten

- 250 gr rode linzen
- 2 wortelen
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel komijnpoeder

1 theelepel kurkuma
1,2 l groentebouillon
1 eetlepel tomatenpuree
zout en peper
1 scheutje citroensap

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de linzen. Snij wortel en ui in blokjes en pers de look.
- 2.** Stoof ui en look in de olijfolie 3 minuten op middelhoog vuur.
- 3.** Voeg de komijn en kurkuma toe en bak 1 minuut tot de kruiden geuren.
- 4.** Roer de wortel, linzen en tomatenpuree erdoor en giet de bouillon erbij.
- 5.** Breng aan de kook en laat 30 minuten zachtjes sudderen tot de linzen uiteenvallen.
- 6.** Mix de soep half glad, kruid met zout, peper en citroensap en dien warm op.

Ontdek meer recepten op kookpot.be