



Turkse soep met rundergehakt

met kikkererwten en knapperig brood



ca. 20min



2 personen

Met onze overvolle agenda's is het soms een hele uitdaging om een avondmaal voor de hele familie te maken. Dit recept voor Turkse tomatensoep met rundergehakt en spinazie tikt alle vakjes aan: het is snel, makkelijk, voedzaam en, zoals je van Marley Spoon gewend bent, natuurlijk ook hartstikke lekker. Een gegarandeerd succes!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 1x rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 baguette ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik kikkererwten
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 28.8g, koolhydraten 77.0g, eiwit 37.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en halveer de **knoflook**. Hak **1 helft** fijn.



2. Ui bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en fruit de **ui** met een snuf zout 2-3min. Voeg de **helft van de komijn** en de **gehakte knoflook** toe en bak 30sec mee.



3. Gehakt bakken

Voeg het **rundergehakt** met de **Griekse kruidenmix** aan de kookpan toe en bak in 4-5min rul en goudbruin. Snijd de **baguette** doormidden en leg op een bakplaat. Besprenkel het snijvlak met wat olie en bestrooi het met peper en zout. Bak de **baguette** in 5-8min knapperig en goudbruin in de oven.



4. Soep maken

Schenk het gekookte water in de pan. Voeg het **bouillonpoeder**, de **tomatenblokjes** en de **kikkererwten met vloeistof** toe. Breng aan de kook en laat ca. 5min sudderen. Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes grof.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **babyspinazie** hand voor hand aan de **soep** toe en kook 1-2min. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Brood afmaken

Wrijf de **rest van de knoflook** over het **brood**. Schep de **soep** in kommen en bestrooi evt. met versgemalen peper. Serveer met het **knoflookbrood**.