



Kruidige linzensoep

met krokante kikkererwten en crostini



20-30min



2 personen

De kikkererwt ken je vast wel van hummus en falafel, maar dat de peulvrucht geroosterd uit de oven ook lekker smaakt, is wellicht nieuw. De kikkererwten worden door het roosteren namelijk heerlijk krokant! Samen met knoflook-crostini's, kraakverse salade en een kruidige linzensoep vormt dit olijke viertal een fantastisch voedzaam wintermaal.

Wat je van ons krijgt

- yoghurt ⁷
- groentebouillonblokje ⁹
- Shanti's Tandoori spice mix
- ui
- mesclunsla
- verse gember
- knoflook
- kikkererwten
- gehakte tomaten
- rode linzen
- verse peterselie
- baguette ¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- fijne keukenrasp
- maatbeker
- kookpan
- oven
- staafmixer
- zeef

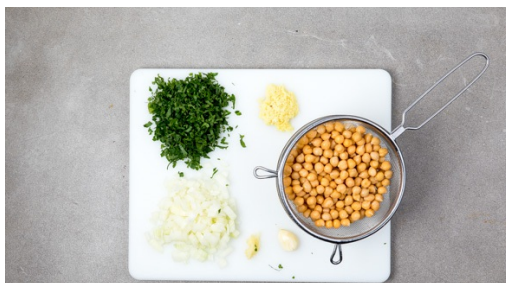
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

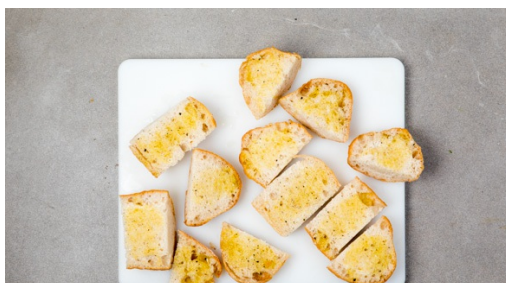
Voedingswaarde per portie

calorieën 1020kcal, vet 30.5g, koolhydraten 132.5g, eiwit 42.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 190°C. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en halveer de **knoflook**, hak de **helft van de knoflook** fijn. Bewaar de **andere knoflookhelft** voor stap 4. Schil en rasp de **gember** fijn. Spoel de **kikkererwten** in een zeef schoon en laat uitlekken. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof.



4. Crostini's voorbereiden

Snijd intussen de **baguettes** in de lengte doormidden en dan in **sneetjes**. Besprenkel de **sneetjes** met olijfolie. Kerf een ruitjespatroon in de **apart gehouden knoflookthelft** en wrijf de **teen** over het **brood**. Bestrooi met zout en peper.



2. Soep starten

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Voeg de **ui** en **gehakte knoflook** met de **helft van de Shanti's Tandoori spice mix** toe en bak 1-2min. Voeg dan de **gehakte tomaten** en 300ml water toe en zet het vuur middelhoog.



5. Kikkererwten roosteren

Hussel de **kikkererwten** om met 1el olie, de **rest van de Shanti's Tandoori spice mix** en zout en peper. Leg de **kikkererwten** aan een kant van een bakplaat met bakpapier en leg de **crostini's** op de andere helft. Rooster in 8-10min goudbruin en knapperig in de oven.



3. Soep pureren

Doe vervolgens de **linzen** in de soeppan, verkruimel het **bouillonblokje** erboven en kook alles ca. 10-15min. Voeg dan **1-2tl geraspte gember**, een snufje suiker, zout en peper toe. Pureer de **soep** met een staafmixer glad en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Voeg evt. meer water toe om de **soep** iets te verdunnen.



6. Dip en salade maken

Roer intussen **0,5-1tl gember** en de **helft van de peterselie** door de **yoghurt**, breng op smaak met zout en peper. Meng de **geroosterde kikkererwten** met de **rest van de peterselie**. Meng de **mesclunsla** met 1el azijn, 2el olie, zout en peper. Schep de **soep** in kommen, garneer met een lepel **yoghurtdip** en **kikkererwten**. Serveer met **crostini's**, **sla** en de **__rest van ...**