



Romige bietensoep met dille-linzentopping en brood



ca. 25min



2 personen

De basis voor de fijne topping van vandaag is een pesto van zonnebloempitten, knoflook en dille, gemengd met voorgegaarde linzen - en hij past uitstekend bij de romige soep van aardappel en rode biet. Je serveert er een schepje verfrissende yoghurt bij en geroosterd volkorenstokbrood. Zo wordt koken leuk - en eten nog leuker!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 bosui
- 1 onbehandelde citroen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 10g groentebouillonpoeder
- 50g zonnebloempitten
- 10g verse dille
- 1 blik groene linzen
- 1 volkorenbaguette ¹
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1064kcal, vet 43.3g, koolhydraten 128.1g, eiwit 31.3g



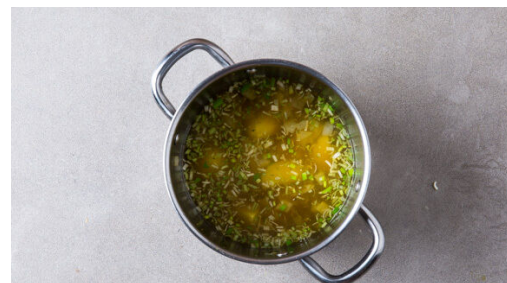
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **helft van de aardappels** en snijd in stukken. Snijd het **wit van de bosui** fijn en het **groen** in dunne ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof.



4. Linzentopping maken

Giet de **linzen** af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken. Meng de **linzen** in een kom met de **bosuiringen**, de **rest van de zonnebloempitten** en de **pesto**. Proef en breng de **topping** op smaak met zout, peper en evt. **meer citroenrasp**.



2. Soep koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** met een snuf zout in 2-3min glazig. Voeg de **aardappels**, het **wit van de bosui**, de **helft van de knoflook**, het **bouillonpoeder** en 600ml water toe. Breng aan de kook en kook de **soep** 10-15min totdat de **aardappels** gaar zijn.



5. Brood afbakken

Bak het **brood** op een bakplaat met bakpapier in 6-8min in de oven af. Laat wat afkoelen en snijd dan schuin in dunne plakjes.



3. Pesto maken

Rooster de **zonnebloempitten** in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Doe de **dille incl. steeltjes** met de **helft van de zonnebloempitten**, de **rest van de knoflook**, **2el citroensap**, **1tl citroenrasp**, **2el olijfolie**, **1el water** en een snuf zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer tot een grove **pesto**.



6. Soep pureren

Snijd de **bieten** in stukken, voeg ze toe aan de **soep** en kook ze 2-3min mee. Pureer de **soep** in de pan glad en verdun 'm evt. met een scheutje water. Breng op smaak met **1el citroensap**, zout en peper. Verdeel de **soep** over kommen en garneer met **1-2tl yoghurt** en de **topping**. Serveer het **brood** erbij.