



Kruidige spinaziesoep met kikkererwten-granaatappeltopping



ca. 25min



2 personen

De trendy Perzische keuken staat bij chef Elisabeth op nummer één. En wat doet een chef dan? Juist, die gaat op onderzoek uit! Zo kwam ze op het idee voor deze Marley Spoon-interpretatie van de 'Ásh'e Sabzi', een verwarmende spinaziesoep bomvol verse kruiden. De topping maakt het af: granaatappelpitjes en geroosterde kikkererwten verlenen het gerecht een fijne crunch. Wat een plaatje!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 5g za'atar ¹¹
- 1x pita's ¹
- 1x babyspinazie
- 1 prei
- 1 citroen
- 2 tenen knoflook
- 1 granaatappel
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 40g verse kruidenmix: dille, koriander & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- vergiet
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- staafmixer

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 16.2g, koolhydraten 105.5g, eiwit 26.7g



1. Kikkererwten roosteren

Verwarm de oven voor op 210°C. Giet de **kikkererwten** af en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **za'atar**, 1el olijfolie, 1/8tl zout en een snuf peper. Bak 15-20min, tot ze knapperig zijn. Leg **2 pita's** erbij en bak ze in 4-6min af.



4. Soep starten

Verhit 1-2tl olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Voeg de **prei** en **knoflook** met **3/4tl komijn**, 1/4tl zout en 1/4tl suiker toe en bak 2min tot de **prei** zachter is. Verkruimel **1 pita** boven de pan en voeg dan 600ml heet water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Kook de **soep** 3min en breng hem op smaak met peper en zout.



2. Groenten snijden

Was de **spinazie** grondig en laat in een zeef uitlekken. Snijd de **prei** in dunne ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**. Pers **een helft** uit en snijd de **ander** in partjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Spinazie toevoegen

Voeg dan de **spinazie** hand voor hand toe en roer door, tot de blaadjes zijn geslonken. Hak de **koriander**, **dille** en **peterselie** zonder harde stelen grof.



3. Granaatappel ontpitten

Vul een kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek hem in het water open. Verwijder de schil en drijvende vliesjes. Vang de **granaatappelpitjes** in een zeef op.



6. Soep afmaken

Neem de pan van het vuur en roer de **citroenrasp**, het **citroensap** en **3/4e van de verse kruiden** door de **soep**. Pureer glad en breng op smaak met zout, peper en evt. meer **komijn**. Meng de **kikkererwten**, **granaatappelpitjes** en de **rest van de verse kruiden**. Serveer de **soep** in kommen met een paar lepels **topping** en geef de **pita's** en **citroenpartjes** erbij.