



Snelle bietensoep

met pesto-linzentopping en yoghurt



ca. 25min



2 personen

De originele pesto maak je van basilicum en pijnboompitten, maar voor een lekkere pesto hoef je niet altijd aan deze standaard vast te houden. Je kunt allerlei groene kruiden, noten, zaden en pitten combineren voor jouw eigen variant op deze fijne topping. In dit recept maak je een pesto op basis van dille en citroen, die samen met de bieten in de soep een klassieke Scandinavische combinatie vormt.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 bosui
- 1 citroen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 50g zonnebloempitten
- 10g verse dille
- 1 blik groene linzen
- 1 volkoren baguette 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 of vergiet

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 1043kcal, vet 40.8g, koolhydraten 128.3g, eiwit 31.3g



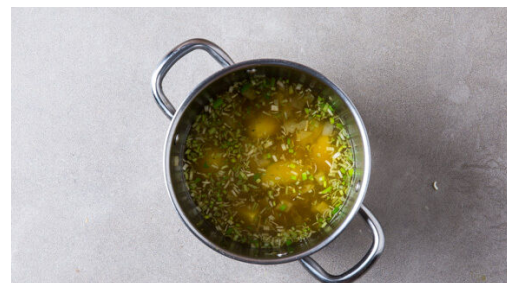
1. Ingrediënten voorbereiden

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 en spoel ze om. Meng de **linzen** in een kom met de **bosui**ringen, 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 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**, 2-3el 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 stukjes, voeg ze toe aan de soeppan 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 de **broodjes** erbij.