



Turkse soep met rundergehakt, kikkererwten en knapperige baguette



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

- baguette ¹
- komijnpoeder
- ui
- babyspinazie
- knoflook
- rundergehakt
- tomatenblokjes
- kikkererwten
- runderbouillonblokjes
- verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- kookpan
- maatbeker
- oven
- vergiet

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 725kcal, vet 29.0g, koolhydraten 71.5g, eiwit 39.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Ui bakken

Verhit 2el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **uien** met een snufje zout in 2-3min glazig. Voeg dan het **komijnpoeder** en de **knoflook** toe en bak al roerend 30sec.



3. Gehakt toevoegen

Voeg het **rundergehakt** aan de kookpan toe en bak in 3-4min al af en toe hakkend met een spatel goudbruin. Hak intussen de **peterselie** fijn.



4. Soep maken

Giet het zojuist gekookte water in de pan, verkruiemel het **bouillonblokjes** erboven en voeg de **tomatenblokjes** en de **kikkererwten met vocht** toe. Roer de **helft van de peterselie** door de **soep**, breng aan de kook en laat ca. 5min sudderen. Was de **babyspinazie** grondig in een vergiet en laat uitlekken.



5. Brood bakken

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. Voeg de **babyspinazie** hand voor hand aan de **soep** toe en kook nog 1-2min totdat de **spinazie** is geslonken. Proef en breng evt. de **soep** op smaak met extra peper en zout.



6. Serveren

Schep de **soep** in kommen en bestrooi met de **rest van de peterselie** en evt. extra versgemalen peper. Snijd het **brood** in kleinere stukken om in de **soep** te dopen.