



Turkse soep met rundergehakt

met kikkererwten en spinazie



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 voldoet aan alle voorwaarden: 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

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 200g rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 baguette¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 blik kikkererwten
- 100g babypinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker

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 797kcal, vet 34.9g, koolhydraten 77.9g, eiwit 36.6g



1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en halveer de **knoflook**. Hak **1 helft** fijn, de **andere helft** heb je later nodig.



2. Ui bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **gehakte knoflook** en de **helft van het komijnpoeder** toe en bak ca. 30sec.



3. Gehakt rul bakken

Voeg het **rundergehakt** en de **kruidenmix** toe en bak in 4-5min rul en bruin. Snijd de **baguette** open en leg op een bakplaat. Besprenkel de snijvlakken met in totaal 2tl olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **baguette** in 5-8min knapperig en goudbruin in de oven.



4. Soep koken

Blus het **gehakt** af met het gekookte water en voeg de **helft van het bouillonpoeder of meer naar smaak**, de **gehakte tomaten** en de **kikkererwten incl. vloeistof** toe. Breng het geheel aan de kook en laat de **soep** ca. 5min zachtjes koken.



5. Spinazie toevoegen

Roer de **spinazie** hand voor hand door de **soep** en gaar 1-2min mee. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Brood afmaken

Wrijf de **broodjeshelften** in met de **gehalveerde knoflook**. Schep de **soep** in kommen of diepe borden en bestrooi met een snuf (versgemalen) peper. Geef het **knoflookbrood** erbij.