



Snelle bietensoep

met yoghurt en linzen-pestotopping



ca. 20min



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 ui
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 bosui
- 1x voorgesneden kruimige aardappels
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje zonnebloempitten
- 20g verse dille
- 1 blik groene linzen
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}
- 1 pak voorgekookte rode bieten
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Kooktip

Restantjes linzentopping zijn de volgende dag heerlijk als basis voor een lunchsalade.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 33.7g, koolhydraten 99.7g, eiwit 34.5g



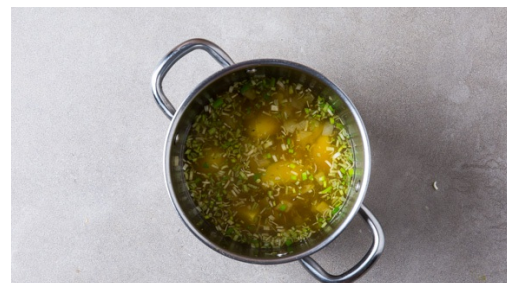
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd het **wit van de bosui** fijn en het **groen** in dunne ringen.



4. Linzentopping maken

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



2. Soep koken

Verhit 2el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur 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 de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier in 5-7min af.



3. Pesto maken

Rooster de **zonnebloempitten** in een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Let op: ze verbranden snel! Doe de **dille** zonder harde steeltjes, de **rest van de knoflook**, de **helft van de zonnebloempitten**, **2el citroensap**, **1tl citroenrasp**, 2-3el olijfolie, 1el water, 1/4tl zout en peper in een hoge (maat)beker. Pureer tot een grove **pesto**.



6. Soep afmaken

Voeg de **bieten** aan de soeppan toe en kook ze 2-3min mee. Pureer de **soep** glad en verdun 'm evt. met een scheutje water. Breng op smaak met **1el citroensap**, peper en evt. zout. Verdeel de **soep** over kommen en garneer met de **topping** en een lepel **yoghurt**. Serveer de **broodjes** erbij (zie tip, links).