



Snelle bietensoep

met pesto-linzentopping en yoghurt



ca. 25min



2 personen

De originele pesto maak je van basilicum en pijnboompitten, maar je kunt eindeloos variëren. Combineer allerlei groene kruiden, noten, zaden en pitten 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
- 500g 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
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer
- middelgrote kookpan
- zeef
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- kleine koekenpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 876kcal, vet 34.0g, koolhydraten 98.3g, eiwit 34.0g



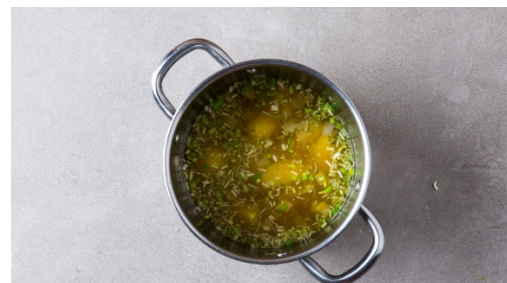
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°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 **groene bosuiringen**, **pesto** en de **rest van de zonnebloempitten**. Proef en breng de **linzentopping** 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 **speltbroodjes** op een bakplaat met bakpapier in 6-8min in de oven af.



3. Pesto maken

Rooster de **zonnebloempitten** in een droge, kleine 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 **voorgekookte bieten** aan de soeppan toe en kook ze 2-3min mee. Pureer de **soep** met de staafmixer glad. Voeg een scheutje water toe voor een dunnere **soep** en 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.