



Gevulde Turkse linzensoep

met spinazie en getoast brood



20-30min



2 personen

Linzensoep kent vele varianten: in India eet men dahl, in Egypte shorbet ads en in Griekenland fakès. Dit keer staat een Turkse linzensoep met aardappel, chilipeper, rode linzen en spinazie op het menu. Daarbij eet je getoast brood, lekker knapperig uit de oven en besprenkeld met een geurige olie verrijkt met munt en koriander. Ideaal om in de soep te dippen!

Wat je van ons krijgt

- rode linzen
- voorgesneden aardappels
- petit pain ¹
- verse rode chilipeper
- citroen
- gemalen komijn
- rode ui
- groentebouillonblokje ⁹
- verse kruidenmix: koriander, munt & peterselie
- spinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- kookpan
- maatbeker
- oven
- staafmixer

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 760kcal, vet 19.1g, koolhydraten 103.4g, eiwit 31.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Breng 750ml water in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaden en zaadlijsten en hak **1/3e** fijn. Hak de **hele peper** fijn als je van pittig houdt.



4. Kruidenolie maken

Bak de **petit pains** in 4-5min lichtbruin in de oven en laat ze uitdampen. Pluk intussen de **munten** en **korianderblaadjes**, hak de **blaadjes** heel fijn en doe de steeltjes weg. Halveer de **citroen** en pers **een helft** uit. Snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **gehakte kruiden** met 2-3el olie, **1el citroensap** en een snuf zout en peper.



2. Aardappels bakken

Verhit 2el olie in een grote kookpan en voeg de **ui** met de **helft van de komijn** toe, bak ca. 2min al roerend. Voeg dan de **gehakte chilipeper** en de **voorgesneden aardappels** toe en bak 2-3min al roerend.



5. Soep pureren

Pureer de **aardappels** en **linzen** met een staafmixer tot een romige en gladde **soep** en voeg evt. meer water toe totdat de **soep** de gewenste dikte heeft. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak grof.



3. Linzen toevoegen

Voeg het zojuist gekookte water aan de aardappelpan toe en breng opnieuw aan de kook. Voeg een **verkruid bouillonblokje**, **3/4e van de linzen**, zout en peper toe zodra het water kookt en laat 15-20min licht borrelend koken totdat de **aardappels** en **linzen** gaar zijn. Voeg indien nodig meer water toe. Gebruik de **overige linzen** voor een ander recept.



6. Spinazie toevoegen

Voeg tot slot hand voor hand de **spinazie** aan de **soep** toe en kook 1-2min totdat deze is geslonken, breng op smaak met **1-2tl citroensap**, evt. meer **komijn**, zout en peper. Snijd de **petit pains** open en besprenkel met de **kruidenolie**. Schep de **soep** op, garneer met de **peterselie** en serveer de **kruidenbroodjes** en **citroenpartjes** erbij.