

Makkelijke linzensoep met groenten



Makkelijke linzensoep met groenten

Deze linzensoep zit boordevol groenten en linzen. En die linzen zijn kleine krachtpatsers: ze zitten vol vezels en plantaardige eiwitten. Dat betekent dat ze goed vullen, lang energie geven en je lichaam helpen om alles rustig en gelijkmatig te verwerken. Geen snelle dip, maar een stabiel en verzadigd gevoel.

Het fijne is dat je er geen ingewikkelde keukentools voor nodig hebt. Alles mag grof gesneden de pan in en de rest doet de tijd voor je. Terwijl de soep zachtjes pruttelt, trekken alle smaken samen en wordt hij alleen maar voller en lekkerder.

Dit is zo'n recept dat je op een doordeweekse dag makkelijk op tafel zet, maar dat toch voelt alsof je er aandacht aan hebt besteed.

ingrediënten

Wat heb je nodig voor 4 personen?

1 ui

2 tenen knoflook

2 wortels

2 stengels bleekselderij
(optioneel)

1 rode paprika

200 gram rode linzen

400 gram tomatenblokjes
(uit een blikje)

1 liter groentebouillon

2 el olijfolie

1 tl komijnpoeder

1 tl paprikapoeder

½ tl kurkuma (optioneel)

Een snufje peper en zout

Een halve citroen (het sap
ervan)

Een klein handje Verse
peterselie of koriander

bereidingswijze

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de groenten in kleine stukjes.
2. Verhit de olijfolie in een grote pan en fruit de ui 2–3 minuten.
3. Voeg knoflook, wortel, bleekselderij en paprika toe en bak 5 minuten mee.
4. Voeg de kruiden toe en bak kort mee zodat de smaken vrijkomen.
5. Doe de linzen, tomatenblokjes en bouillon erbij.
6. Breng aan de kook en laat 20–25 minuten zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
7. Roer af en toe door, linzen kunnen iets aan de bodem plakken.
8. Breng op smaak met peper, zout en citroensap.
9. Laat de soep zo of pureer hem deels voor een romigere structuur.
10. Garneer met verse kruiden.