

ONDERWIJSGEZOND



Turkse Linzensoep

Ingrediënten (4 personen):

- Aardappelen 2 stuks middelgroot
- Wortel 2 stuks middelgroot
- Rode droge linzen 100 - 150 gram
- 1 ui middelgroot
- Knoflook 3 teentjes
- peperpuree (biber salsaci) 2 theelepels
- peterselie twee takjes
- munt 2 takjes
- groentebouillon 1 blokje (of voor een liter soep)
- peper en zout



Bereiding:

Maak de wortel en de aardappel schoon of schil ze. (met schoonmaken laat je de schil zitten. In de meeste groenten en fruit zitten alle voedingsstoffen net onder of in de schil, dus wij schillen zo min mogelijk. Het beste excuus om niet te hoeven schillen!) Snij ze in kleinere stukken.

Snij de ui brunoise (kleine blokjes) en hak de knofflook tot pulp. Zet deze vervolgens aan in een pan (aanzetten is bakken tot lichtbruin) Bak even kort de peperpuree mee, deze moet net als tomatenpuree worden ontzuurd. Doe vervolgens de linzen, de aardappel en wortel erbij en zet alles net onder water. Niet teveel water, als de soep te dik is kun je er nog wat aan doen, te dik ook maar dan moet je hem gaan binden en dat heeft niet de voorkeur.

Kook dit tot de aardappel en wortel gaar is. Haal hierna de staafmixer erdoor tot een mooie gladde soep. Als hij te dik is doe je er water bij tot de gewenste dikte.

Pluk de munt en snij hele dunne reepjes van de blaadjes en doe dit in de soep. Hak de peterselie en doe dit ook erin. Breng dit geheel weer even aan de kook samen met de bouillon.

Maak de soep eventueel af met wat peper en zout.

Tip(s) van de kok:

- Je kunt ipv water ook wat sinaasappelsap gebruiken. Eén groot glas verse jus d'orange geeft deze soep een frisse twist.
- Serveer er wat volkoren pide bij met eventueel wat humus! Op deze manier heb je een volwaardige avondmaaltijd!

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl