




Indiase Linzensoep

-  Bereiden in: wok
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 kleine ui
- 2 knoflookteentjes
- 1 kleine aardappel
- 75 g rode linzen
- 3 el zonnebloemolie
- 1 tl kummelpoeder
- 2 tl korianderpoeder
- 1/2 tl kurkuma
- 1/2 tl fijngesneden gember
- 750 ml runderbouillon
- 100 g rundergehakt
- 25 g basmatirijst
- 1 snufje cayennepeper
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 177 kcal / 753 kj
- 13 g vet
- 13 g eiwit 9 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Rode linzen hebben een heel fijne smaak. Ze bevatten weinig calorieën en leveren veel waardevolle plantaardige eiwitten en vezels. ze ballen bij het koken snel uiteen.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Indiase Linzensoep

Bereiding

- 1 Pel de ui en knoflook en schil de aardappel. Snijd de ui en knoflook fijn en snijd de aardappel in kleine blokjes. Spoel de linzen met koud water schoon. Verhit 2 el olie in een wok.
- 2 bak de kummel, koriander en kurkuma 20 sec in de olie. Voeg ui, knoflook en gember toe en bak ze 3 min. mee. Roer steeds goed door. Meng er de linzen en aardappel doorheen. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat met de deksel op de pan 30 min. pruttelen.
- 3 Vermeng het gehakt met de rijst, 1 el olie en 150 ml water. Doe dit in de wok en meng goed door de soep. Doe de deksel weer op de pan en laat nog 20 min. pruttelen. Breng tot slot op smaak met cayennepeper, zout en peper en serveer de soep heet.

Kooktips

Schep het schuim dat in de stap 3 op het oppervlak van de soep komt drijven er met een schuimspaan weg.

Serveren

Servere deze kruidige linzensoep met vers boerenbrood als voorgerecht of als verwarmde snack tussendoor. Variatie Vervang het rundergehakt eens door een in blokjes gesneden kipfilet. Gebruik in dat geval kippenbouillon.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten