

Kip Linzensoep

 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 75 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Linzen: Gedroogde groene linzen, Franse linzen of bruine linzen
- Kip: hele kip kan, mag ook delen bijv. dijvlees, drumsticks.
- Groenten: Wortelen en ui.
- Olijfolie: Om er groenten in te bakken.
- Tomatenpuree: Het voegt kleur en smaak toe aan andere bleke linzenkippensoep, maar je kunt het overslaan als je dat wilt.
- Kruiden: Laurierblaadjes, knoflookpoeder, komijn, zout en peper.
- Verse kruiden: Ik heb deze keer verse koriander gebruikt, maar vaak gebruik ik ook verse dille of verse peterselie.

Voedingswaarde

•



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL 

(H)EERLIJK VLEES UIT TWENTE

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



Kip Linzensoep

Bereiding

- 1 Linzen voorbereiden: Ga door gedroogde linzen om eventueel vuil of stenen te verwijderen. Spoel vervolgens af met koud water en laat uitlekken. Opzij zetten.
- 2 Groenten bakken: Fruit in een grote pan de ui en de wortels met een beetje olijfolie op middelhoog vuur, roer met een schuimspaan.
- 3 Voeg vervolgens de tomatenpuree, knoflookpoeder, komijn, zout en peper toe en bak nog een paar minuten. de kruiden geven smaak en de tomatenpuree voegt naast smaak ook kleur toe aan de soep.
- 4 Combineer alle ingrediënten:
Voeg vervolgens de kip toe met de linzen, water (de kip onder water) en laurierblaadjes. Aan de kook brengen.
- 5 Sudderden: Zet het vuur laag, dek de pan af en laat een klein uurtje sudderen, of tot de linzen gaar zijn.
- 6 Kip versnipperen: Haal de malse kip uit de pan op een bord of snijplank, trek hem uit elkaar met twee vorken en doe het vlees terug in de pan.
- 7 Breng de soep op smaak: voeg verse koriander toe, roer en proef. Pas eventueel zout of andere kruiden naar smaak aan.

Schep de soep in kommen en geniet ervan!



wordt binnenkort

VAN ONZE BOER.NL

(MIEERLIJK VLEES UIT TWENTE)

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten