



Mercimek çorbası / Rode linzensoep

4 porties / Tijd: 1u00-1u15

Ingrediënten

250 g rode linzen (gedroogd)

- Was de linzen grondig in een zeef onder stromend water.
(i) Als je de linzen goed wast, krijg je een mooie kleur en frisse smaak.
- Laat ze daarna goed uitlekken.

1 middelgrote wortel (87 g netto)

- Schil en snijd de wortel in kleine blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g netto)

1 aardappel (40 g netto)

- Schil en snijd de aardappel in kleine blokjes.

Enkele druppels citroensap (om te serveren)

1 el (gezouten) boter (12 g)

1 el zonnebloemolie (10 g)

1,5 liter kokend water

1/2 el tomatenpuree (17,5 g)

1/2 el rode peperpasta (aci biber salçası) (17,5 g)

1/2 bouillonblokje kip (5 g)

Muntblaadjes (om te serveren)

Pul biber naar smaak (gedroogde chilivlokken, om te serveren)

Bereidingswijze

1. Fruit de ui aan in de zonnebloemolie en de (gezouten) boter in een grote pan.
2. Voeg, als de ui glazig is, de aardappel en wortel toe en roer goed.
3. Voeg de rode linzen toe en laat ze enkele minuten meestoven.
4. Voeg de tomaten en rode peperpuree toe.
5. Verkruimel het bouillonblokje boven het geheel en giet het kokende water erbij.
6. Laat het geheel koken en daarna op een zacht vuur ongeveer 45 minuten pruttelen tot de linzen helemaal gaar zijn.
7. Mix de soep met een staafmixer tot een glad mengsel.
8. Serveer de soep warm en werk af met enkele druppels citroensap en blaadjes munt en pul biber naar smaak.

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	281
E (g)	19,3
V (g)	6,3
KH (g)	30,9
KH-portie	ongeveer 2,5