



Maaltijdsoep van groene linzen met wortel en citroenyoghurt

2 PERSONEN

⌚ 55 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- 100 g winterpeen
- 2 stengels bleekselderij
- 15 g verse gember
- 2 el traditionele olijfolie
- ½ el gemalen komijn
- 1 tl gemalen kurkuma (koenjit)
- ¼ tl chilivlokken
- 150 g gedroogde groene linzen
- 750 ml water
- 1 groentebouillontablet minder zout
- ½ citroen
- 50 g yoghurt
- 200 g verse spinazie

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui.
2. Snijd de knoflook fijn.
3. Schil de winterpeen en snijd in blokjes.
4. Snijd de bleekselderij fijn.
5. Schil de gember en snijd fijn.
6. Verhit de olie in een soeppan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook, peen, bleekselderij en gember 8 minuten.
7. Voeg de komijn, kurkuma en chilivlokken toe en bak 2 minuten mee.
8. Voeg de linzen toe en schenk het water erbij.
9. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en breng aan de kook.
10. Laat op laag vuur 30 minuten koken met de deksel op de pan.
11. Boen ondertussen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de halve vrucht uit.
12. Roer het rasp door de yoghurt en breng op smaak met peper.
13. Schep met een soeplepel 300 ml soep in een maatbeker en pureer glad met de staafmixer.
14. Meng de gepureerde soep en de spinazie in delen door de rest van de soep.
15. Haal de pan van het vuur als de spinazie is geslonken.
16. Breng op smaak met het citroensap, peper en eventueel zout.
17. Verdeel de soep over borden en schep op elke portie een lepel citroenyoghurt.

****** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

