



Maaltijdsoep

van linzen met aardappel en kurkuma uit Marokko

2 PERSONEN

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 middelgrote ui
- 100 g winterpeen
- 10 g verse gember
- 2 tenen knoflook
- 8 g verse platte peterselie
- 100 g iets kruimige aardappelen
- 2 el milde olijfolie
- 1 tl kurkuma
- ½ el gemalen koriander
- ¼ tl gemalen kaneel
- ½ el gemalen komijnzaad
- 175 g gedroogde groene linzen
- 500 ml water
- 250 g passata
- 1 groentebouillontablet minder zout

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui.
2. Schil de winterpeen en snijd in blokjes van een ½ cm.
3. Rasp de gember.
4. Snijd de knoflook fijn.
5. Snijd de peterselie fijn, houd de stelen en het blad apart.
6. Schil de aardappelen en snijd in blokjes van 1 cm.
7. Verhit de olie in een stoofpan op middelhoog vuur.
8. Bak de ui, winterpeen, gember, knoflook en peterseliestelen 5 minuten.
9. Voeg de aardappelen, kurkuma, koriander, kaneel en komijn toe en bak 2 minuten mee.
10. Roer de linzen erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.
11. Schenk het water en de passata erbij en verkruimel het bouillonblokje erboven.
12. Breng aan de kook en laat met de deksel op de pan op laag vuur 30 minuten garen.
13. Breng op smaak met peper en roer de peterselieblaadjes erdoor.

****** 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)

