



Maaltijdsoep van linzen met aardappelen en boerenkool

2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 125 g middelgrote uien
- 300 g prei
- 2 el milde olijfolie
- 250 g iets kruimige aardappelen
- 200 g kikkererwten in blik
- 2 tenen knoflook
- 8 g verse platte peterselie
- 1 el kerriepoeder
- 750 ml kokend water
- 75 g verse boerenkool
- 200 g linzen in blik
- 100 g zuivelspread naturel

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de uien.
2. Halveer de preien, spoel onder koud stromend water en snijd grof.
3. Verhit 1½ el van de olie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur en bak de ui en prei 8 minuten.
4. Roer regelmatig.
5. Schil ondertussen de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1½ cm.
6. Spoel de kikkererwten onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
7. Snijd de knoflook grof.
8. Snijd de peterselie fijn, bewaar het blad en de steeltjes apart.
9. Voeg de knoflook en peterseliesteeltjes toe aan de groenten en bak 3 minuten mee.
10. Voeg de aardappel, kikkererwten en kerriepoeder toe en bak nog 1 minuut.
11. Voeg het kokend water toe en breng aan de kook.
12. Laat 20 minuten op laag vuur zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn.
13. Verhit ondertussen de rest van de olie in een koekenpan en bak de boerenkool 5 minuten op middelhoog vuur.
14. Breng op smaak met peper.
15. Spoel de linzen onder koud stromend water en laat goed uitlekken.
16. Pureer de soep met de staafmixer helemaal glad en roer de zuivelspread, boerenkool, linzen en de helft van de peterselieblaadjes erdoor.
17. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
18. Verdeel de soep over kommen en bestrooi met de rest van de peterselieblaadjes.

TIP: Lekker met citroen.

****** 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)

