



Maaltijdsoep van linzen met saffraan en ras el hanout uit Jordanië

2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 witte ui
- 2 teentjes knoflook
- 300 g tomaten
- 150 g wortels
- 2 takjes koriander
- 275 g ongekookte rode linzen
- 1 el olijfolie
- 1 buisje saffraan
- 5 g ras el hanout kruiden
- peper en zout
- 350 ml groentebouillon

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pel en snipper de ui en pel en hak de knoflook fijn.
2. Snijd de tomaat en wortel in blokjes.
3. Hak de koriander fijn.
4. Was de rode linzen onder de kraan.
5. Verhit de olijfolie in een pan op middelhoog vuur en fruit de ui en knoflook 2 minuten.
6. Voeg de wortel toe en bak 5 minuten mee.
7. Voeg de tomaat, saffraan, 4 g van de ras el hanout en wat peper en zout toe en bak 3 minuten.
8. Voeg de linzen en groentebouillon toe en breng het geheel aan de kook.
9. Laat 20 minuten zachtjes koken.
10. Proef of de linzen gaar zijn en pureer de soep met behulp van een staafmixer.
11. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
12. Garneer met de koriander en overige ras el hanout en serveer.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** 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: eatertainment.nl

