



Maaltijdsoep van linzen met tomaat en kikkererwten

2 PERSONEN

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 middelgrote ui
- 1 stengel bleekselderij
- 200 g linzen in blik
- 100 g kikkererwten in blik
- 1 el extra vierge olijfolie met chilipeper
- 1 tl kaneel
- 200 g tomatenblokjes in blik
- 500 ml water
- 1 groentebouillonblokje minder zout
- ½ citroen
- 8 g verse koriander

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui.
2. Snijd de bleekselderij in boogjes.
3. Snijd de knoflook fijn.
4. Laat de linzen en kikkererwten uitlekken in een vergiet en spoel af onder koud stromend water.
5. Verhit de olie in een soeppan.
6. Fruit de ui, bleekselderij, knoflook en kaneel 2 minuten op laag vuur.
7. Schep de linzen, kikkererwten en tomatenblokjes erdoor.
8. Voeg het water en het bouillontablet toe en breng aan de kook.
9. Laat 10 minuten op laag vuur koken.
10. Roer af en toe.
11. Pers de ½ citroen uit en snijd de koriander grof.
12. Roer 1 el citroensap door de soep.
13. Pureer de soep grof met de staafmixer en verdeel over de kommen.
14. Garneer met de koriander. **

TIP: Je kunt de soep 1 dag van tevoren bereiden. Laat goed afkoelen en bewaar afgedekt in de koelkast. Verwarm op laag vuur en serveer.

****** 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

