



Maaltijdsoep van linzen met tortillachips

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ ui
- 1½ teentje knoflook
- 150 g linzen uit blik
- 1 avocado
- 1 limoen
- 1 el zonnebloemolie
- 200 g Mexicaanse roerbakgroenten
- 8 g Mexicaanse kruidenmix
- 200 g tomatenblokjes
- 350 ml water
- Peper en zout
- 85 g tortillachips naturel

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pel en snijd de ui en knoflook fijn.
2. Spoel de linzen af en laat uitlekken.
3. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil.
4. Snijd het vruchtvlees in plakken.
5. Snijd ½ van de limoen in partjes en pers de overige limoen uit.
6. Verhit een soeppan met de zonnebloemolie op middelhoog vuur en fruit de ui en de knoflook glazig.
7. Voeg de roerbakgroenten en de Mexicaanse kruidenmix toe en bak 2 minuten mee.
8. Voeg de linzen, tomatenblokjes en het water toe.
9. Breng de soep aan de kook en kook 5 minuten.
10. Breng de soep op smaak met het limoensap, peper en zout.
11. Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de avocado en limoenpartjes.
12. Serveer met de tortillachips.

TIP: De Mexicaanse keuken, befaamd om zijn levendige smaken en kleurrijke gerechten, is een weerspiegeling van de rijke culinaire erfenis en diverse ingrediënten van Mexico. Met zijn wortels in inheemse, Spaanse en andere Midden-Amerikaanse invloeden, biedt de Mexicaanse keuken een explosie van smaken en texturen.

* 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

