



Maaltijdsoep van linzen met wortel en sinaasappel-gremolata

2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 325 g winterwortels
- 1 tl komijnzaad
- 750 ml groentebouillon
- 1 kleine bio perssinaasappel
- 1½ takjes tijm
- 65 g rode linzen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie

MATERIAAL: soeppan, vijzel, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de wortels en snijd ze in plakjes.
2. Snijd de ui en 1 teentje knoflook fijn.
3. Verhit 2 el olijfolie in de soeppan.
4. Bak de ui met de knoflook en ½ tl komijnzaad zachtjes 1 minuut.
5. Schep de wortel erdoor en bak 1 minuut mee zonder te laten kleuren.
6. Schenk de bouillon in de pan en breng aan de kook.
7. Kook de soep 10 minuten zachtjes.
8. Rooster intussen in een droge koekenpan de laatste ½ tl komijnzaad en schud deze in een vijzel.
9. Vijzel het komijnzaad grof.
10. Boen de sinaasappel en rasp de oranje schil er dun af.
11. Ris de blaadjes van de tijm.
12. Rasp de laatste teen knoflook.
13. Meng de sinaasappelrasp met de tijm, knoflook, het komijnzaad en de laatste el olijfolie.
14. Pureer de soep grof met de staafmixer.
15. Voeg de linzen toe en kook de soep nog 15-20 minuten, tot de linzen gaar zijn.
16. Breng de soep op smaak met zout en peper.
17. Schep de soep in de kommen.
18. Schep in elke kom wat gremolata en maak af met een straaltje olijfolie.

* 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: deliciousmagazine.nl

