



Maaltijdsoep van pompoen met linzen en naantosti

2 PERSONEN

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 rode ui
- 1½ el milde olijfolie
- 75 g biologische Griekse feta
- 7½ g verse koriander
- 4 mini-naans naturel
- 100 g hummus pikant
- 570 ml pompoen-rode linzensoep in zak

MATERIAAL: soeppan, grillpan, bakkwast

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de ui in dunne halve ringen.
2. Verhit $\frac{1}{3}$ van de olie in een koekenpan en bak de ui 5 minuten op middelhoog vuur.
3. Verkrummel ondertussen de feta en snijd de koriander fijn.
4. Besmeer de naanbroden aan 1 kant met de hummus.
5. Verdeel de ui, feta en de helft van de koriander over 2 naanbroden en leg de andere naanbroden erop met de hummus kant naar beneden.
6. Verhit de grillpan, bestrijk de bovenkant van de naantosti's met de bakkwast met $\frac{1}{3}$ van de olie en leg met de olie kant naar beneden in de pan.
7. Gril 3 minuten op middelhoog vuur.
8. Bestrijk ondertussen de bovenkant van de tosti's met de rest van de olie.
9. Keer de tosti's en gril nog 3 minuten.
10. Verwarm ondertussen de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
11. Verdeel over diepe kommen, bestrooi met de rest van de koriander.
12. Serveer met de naantosti's.

TIP: Maak met de rest van de feta een lekkere dip: pureer met een staafmixer de feta samen met wat yoghurt tot een egale, luchtige spread. Verdeel over een bord en bestrooi met wat koriander, olijfolie extra vierge en eventueel wat geroosterde noten.

****** 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

