



## Maaltijdsoep van rode linzen met ras el hanout en crème fraîche

**2 PERSONEN**

⌚ 30 minuten

**DIT HEB JE NODIG:**

- ½ ui
- 1 wortel
- ½ rode peper
- ½ el olijfolie
- ½ el Ras el Hanout
- 500 ml groentebouillon
- ½ citroen
- 100 g gedroogde rode linzen
- 50 g crème fraîche
- 3 g peterselie
- ½ tl chilivlokken

**MATERIAAL:** soeppan, staafmixer

**ZO MAAK JE HET:**

1. Pel en snipper de ui.
2. Snijd de wortelen in plakjes.
3. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn.
4. Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.
5. Voeg de Ras el Hanout toe en bak 1 minuut mee.
6. Voeg de wortelen en de rode peper toe en bak 5 minuten mee.
7. Pers ondertussen de citroen uit voor het sap.
8. Voeg de groentebouillon, sap van de citroen en de linzen toe en laat 30 minuten koken op middelhoog vuur.
9. Pureer met de staafmixer de soep totdat deze bijna glad is.
10. Serveer de linzensoep met de crème fraîche, peterselie en chilivlokken.

**TIP:** Wil je de soep minder pittig? Gebruik dan minder chilipeper of laat de chilivlokken weg.

\* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** [voedingscentrum.nl](https://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](https://eatertainment.nl)

