



Maaltijdsoep van rode linzen met tomaat en aardappel

2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 tl olijf- of macadamia-olie
- ½ rode ui fijngesneden
- 1 teen knoflook geperst
- 1 tl gemberwortel geraspt
- ½ tl gemalen kurkuma
- ¼ tl chilipoeder
- 100 g rode linzen afgespoeld en uitgelekt
- 2 trostomaten fijngesneden
- 1 aardappel geschild en fijngesneden
- 500 ml water
- 1 tl bruin mosterdzaad
- 1 takje verse kerrieblaadjes

voor erbij

- ½ limoen in parten
- 6 papadums gebakken

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit 1 tl olie in een grote pan met dikke bodem op hoog vuur.
2. Schep hierin de ui ± 5 minuten om.
3. Voeg de knoflook, gemberwortel en het kurkuma- en chilipoeder toe.
4. Schep ± 1 minuut om tot de aroma's vrijkomen.
5. Voeg de linzen, tomaten, aardappel en 500 ml water toe aan de pan.
6. Breng aan de kook.
7. Draai het vuur laag en stoof in 30-35 minuten gaar.
8. Verhit de overige olie in een kleine koekenpan op matig vuur.
9. Voeg het mosterdzaad en de kerrieblaadjes toe en schep ½ minuut om tot het mosterdzaad opspringt in de pan.
10. Schep de kerrieblaadjes, mosterdzaad met aanhangende olie uit de pan over de linzen.
11. Serveer met de papadums en limoenparten

* 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

