



Maaltijdsoep van spinazie met groene kruiden uit Persië

2 PERSONEN

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de soep:

- 1 witte ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gehakt
- 100 g spinazie, grof gehakt
- ½ bos peterselie, grof gehakt
- ½ bos koriander, grof gehakt
- ¾ tl zout
- ½ tl kurkuma
- 500 ml water
- 150 g kikkererwten, uit blik
- 150 g kidneybonen, uit blik
- 150 g linzen, uit blik
- 125 g (Perzische) noedels

voor de muntolie:

- 1½ el olijfolie
- 4 g gedroogde munt

voor erbij:

- gebakken uitjes ter garnering
- 1 el kashk of plantaardige yoghurt
- olijfolie

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Bak de gesnipperde ui en de gehakte knoflook in een ruime soeppan op middelhoog vuur.
2. Voeg zodra de groenten beginnen te kleuren de gehakte spinazie, peterselie en koriander toe.
3. Bak ongeveer 5 minuten met het deksel op de pan.
4. Breng het geheel op smaak met het zout, de kurkuma en het chilipoeder.
5. Roer goed door elkaar en schenk het water erbij.
6. Laat heel langzaam aan de kook komen.
7. Voeg de uitgelekte linzen, kidneybonen en kikkererwten toe.
8. Roer goed door elkaar.
9. Breek de noedels en voeg toe aan de warme soep.
10. Laat deze langzaam garen in de soep (het hoeft niet te koken).
11. Maak ondertussen de olijfolie voor de muntolie warm in een steelpan.
12. Voeg de gedroogde munt toe en roer goed door elkaar.
13. Zet opzij voor later.
14. Los de kashk op in een beetje warm water.
15. Roer door elkaar tot de gewenste dikte en er geen klontjes meer over zijn.
16. Verdeel de soep over de kommen, voeg muntolie en kash (of yoghurt) naar smaak toe.
17. Bestrooi als laatste met wat gebakken uitjes.

TIP: De kashk (een soort Iraanse labneh) die bovenop de soep wordt geschept, maakt het geheel heerlijk romig en is misschien niet voor iedereen even bekend. Je kunt 'm vervangen door labneh of plantaardige yoghurt. Als je die laatste gebruikt, is dit gerecht namelijk volledig vegan.

* 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: culy.nl

