



## Turkse rode linzensoep van Fatma en Eva

### Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Kippenbouillon
- 100 g Linzen
- 2 el Pul biber/Turkse chili flakes
- 100 g Aardappelen
- 2 Rode paprika
- 3 Stuks Teentje knoflook
- 2 Stuks Citroen
- 2 el Komijnzaad
- 3 g Pepermunt, vers
- 1.5 el Boter
- 1 l Water
- 1 Stuk Brood, caloriearm, wit
- 3 el Olijfolie

### Instructie

1. Was de rode linzen minstens 3x of totdat het water helder blijft en laat het uitlekken. Snij de uien, paprika's, knoflook en aardappels in stukjes.
2. Doe een bodempje olie in de soeppan en warm de olie even op ( niet te heet!) zodra de olie warm is geworden de uien langzaam glazig bakken. Zodra de uien wat doorzichtig geworden zijn de paprika's erbij doen en het vuur iets hoger zetten, het hoeft niet bruin te worden!!
3. als de paprika's een beetje gebakken zijn kun je de knoflook en aardappels erbij doen en even mee laten bakken. Doe nu de komijn erbij en bak dit zachtjes mee, doe hierna de MAGGI bouillon blokjes. Doe in eerste instantie maar 3 blokjes erin want je kunt altijd later nog proeven of je meer Bouillon nodig hebt. Giet er daarna kokend water op totdat de linzen 2 á 3 cm onder staan, breng dit aan de kook en zodra het water kookt de pan verplaatsen naar een kleinere pit en 15/20 min zachtjes laten koken. Kijk tussendoor wel even of er voldoende water in de pan zit want linzen hebben de neiging om veel water op te nemen. Altijd minstens 2 cm water boven de linzen houden.
4. Zodra de linzen en de aardappels gekookt zijn (ongeveer na 15/20 minuten) kan je met de staafmixer de linzen en aardappelen blenden totdat het helemaal glad is. Lijkt de soep te dik kun je er gewoon kokend water bij doen. Proef de soep even, het moet een beetje naar kippensoep smaken maar het mag niet overheersen, doe er nu dus naar smaak bouillon en/of zout bij.
5. In een kleine koekenpan de boter op een zacht vuurtje smelten en tijdens het smelten mag je de chili flakes en munt erbij doen en dit zachtjes mengen, doe er dan een pollepel soep bij en giet dit bij de soep, met een siliconen spatel krijg je alles gemakkelijk uit de koekenpan.
6. Roer dit alles goed door en proef, het moet kruidig

smaken, de hitte van de chili flakes mag je alleen achterin je keel proeven, is dit niet het geval dan naar smaak chili flakes, munt of bouillon toevoegen. Deze soep is het lekkerst als je na het opdienen er citroensap bij doet!!

7. Serveer de soep met Turks brood en partjes citroen

Voedingswaarden tonen

35 Min

koolhydraten	27.96 g
Energie	297.11 kcal
vetten	17.85 g
Eiwit	8.79 g

4 Porties