Indiase rode linzensoep

Dit gerecht is voor 4 personen.

Ingredienten

- 250 gram Farmer rode linzen (gedroogd)
- 1,25 liter Groentebouillon
- 1 grote Ui
- stukje Gemberwortel
- 2 tenen Knoflook
- Olijfolie
- 1 eetlepel Rode Curry Pasta
- gemalen Komijn (ook wel djinten)
- gemalen Koriander (ook wel ketoembar)
- 1,25 liter Groenten bouillon
- 6 takjes verse Koriander
- 1 eetlepel citroensap

Bereidingstijd: ongeveer ¾ uur, inclusief het snijden verse groenten. Rode linzen hoef je trouwens niet te weken.

Bereidingswijze:

Snij de uit fijn. Schil het stukje gemberwortel en de knoflook en hak deze fijn. Verhit de olie en fruit vervolgens de ui en de gember. Voeg de plakjes knoflook toe en roerbak dit slechts 1 minuut. Voeg vervolgens de eetlepel rode curry pasta toe en roer het kort door elkaar. Strooi dan het komijn- en korianderpoeder op de masssa en roer langzaam de bouillon erdoor. Als de soep kookt, voeg je de rode linzen (gedroogd) toe en breng je het geheel weer aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep 30 minuten zacht doorkoken.

Snijd ondertussen de verse koriander fijn. Als de soep bijna geserveerd wordt, meng je dit met een eetlepel citroensap. Roer het vervolgens door de soep. Maak het geheel af met een klein scheutje yoghurt.

Eet smakelijk!

Nutrition Facts: 493 calories; 83g carbs; 6g fat; 26g protein; 1901mg sodium; 8g sugar

2016 INTERNATIONAL YEAR OF PULSES