

Fakes (Linzensoep)

Fakes (dit spreek je uit als faa-khjes), 1 van de favoriete gerechten van mijn man. Linzensoep staat in Griekenland in de wintermaanden veelvuldig op het menu. Linzen zijn te koop in diverse soorten. De meest bekende is de groen (bruinige) soort genaamd le Puy linzen. Een anders soort die we ook vaak zien in Nederland zijn de Beluga linzen, dit zijn wat kleinere rondere zwarte linzen. Zelf kook ik eigenlijk altijd met de groene soort. Wij vinden deze heerlijk en ze zijn een stuk voordeliger dan de zwarte variant.

In de winkels vind je vaak in de schappen van de gedroogde peulvruchten ook rode en gele spliterwten; feitelijk zijn dit ook linzen, alleen is dan het vliesje er vanaf gehaald waardoor ze er iets anders uit zien.

Linzen bevatten veel vezels, dit vinden je darmen erg prettig. En ook de hoeveelheid eiwitten is ruim voldoende aanwezig. Echter plantaardige eiwitten worden minder goed opgenomen in je lichaam t.o.v. dierlijke eiwitten. Om toch de maximale voedingsstoffen uit de linzen te halen, kun je je soep combineren met een stuk volkoren (boeren) brood. Juist de combinatie van plantaardige eiwitten en granen zorgen voor een goede opname van het eiwit in je lichaam.

Voor: 2-3 borden

Bereidingstijd: ong. 30 minuten

Ingrediënten

- 250 gram gedroogde linzen
- 1 grote ui – gesnipperd
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1 laurierblad
- 1 bouillonblokje
- 1 liter water
- 2 theelepels azijn

Bereiding

Doe de gedroogde linzen in een pan met ongeveer een liter water, het bouillonblokje en laurierblad.

Laat de linzen ongeveer 30 minuten koken, dan zijn ze beetgaar.

Voeg na ongeveer 10 minuten de gesnipperde ui en blik tomatenblokjes toe.

Proef gelijk voor de zekerheid de linzen (sommige soorten zijn nl wat sneller klaar).

Als de linzen gaar zijn schenk dan tenslotte de azijn erbij.

Even doorroeren, vergeet niet het laurierblad eruit te halen en klaar is je voedzame soep.

(als je de soep te dik vindt, voeg dan nog wat water en evt extra kruiden toe).

Lekker met een stuk brood en wat fetakaas. Of zoals in Griekenland, zet er ook een schaaltje ansjovis of kleine sardientjes bij.