Linzen-prei soep, een vegetarische peulvruchten soep

Linzen-prei soep. Gedroogde peulvruchten moet je minimaal 12 uur van tevoren wellen in koud water en daarna koken. Voor linzen is dit niet echt noodzakelijk, zelf doe ik dit meestal wel, want hiermee verkort je de kooktijd (en dat is dan weer handig als je weinig tijd hebt).

Dat peulvruchten goed voor ons zijn weet je wellicht wel, maar zet je ze ook gemiddeld 1x per week op het menu?

En vind je ‘t lastig om zo lang vooraf te plannen (want ja, dat is nodig bij gedroogde peulvruchten), kies dan voor een blikvariant, voor veel gerechten is dit een prima oplossing. Zeker bij een snelle zomerse salade de perfecte oplossing, dus zorg dat je altijd wat van die handige kleine blikjes in huis hebt.

Ingrediënten

- 200 gram gedroogde linzen
- 2 prei (of 1 hele dikke)
- 1 liter groentebouillon
- Olijfolie

Bereiding linzen-prei soep

Laat de gedroogde linzen in koud water wellen en kook ze in 20 minuten gaar.

Snij de prei in ragfijne ringen en bak ze in wat olijfolie

aan.

Voeg 1 liter warme groentebouillon bij de gare linzen (of minder bouillon als je een hele dikke soep wilt hebben).

Roer vervolgens de gebakken prei door de linzensoep.

Deze supersimpele voedzame soep past perfect met een kaastosti.