Romige linzensoep met een vleugje frisheid

Romige linzensoep met een vleugje frisheid. Ik heb inmiddels al een aantal linzensoep recepten op m’n site maar wat mij betreft, je kunt er nooit genoeg hebben:). Deze keer gekozen voor de rode linzen gecombineerd met (hoe kan het ook anders) lekkere Griekse feta. En met de combi van een frisse citroen een perfecte lunch voor de zomermaanden (al smaakt de soep natuurlijk ook perfect in de winter :)) Voor een romig effect heb ik de soep gepureerd, zo krijg je een lichte romige soep.

Voor 4 flinke borden

Bereidingstijd <30 minuten

Ingrediënten

- 200 gram gedroogde rode linzen
- 1 flinke ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 a 3 worteltjes of 1 winterpeen
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 blikje tomatenblokjes
- 1 liter groentebouillon (of kippenbouillon) van 2 tabletten
- 3 theelepels gedroogde oregano
- Paar gedroogde chilivlokken (naar smaak) of een stukje Spaanse peper voor wat extra pit
- 2 laurierblaadjes
- 1 citroen (je gebruikt het sap EN de schil)
- 1 eetlepel verse peterselie

- 40 gram feta

Bereiding romige linzensoep met een vleugje frisheid

1. Snij de ui, knoflook en wortel fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een grote pan en bak de gesneden groenten op laag vuur glazig.
3. Voeg de linzen, tomatenblokjes, oregano, chilivlokken, laurierblaadjes en bouillon toe.
4. Laat de soep voor ongeveer 15-20 minuten rustig pruttelen.
5. Zodra de linzen gaar zijn haal je de laurierblaadjes er uit en pureer de soep wat gladder met een staafmixer.
6. Rasp de citroenschil en roer dit samen met het citroensap en de peterselie door de soep.
7. Serveer de soep in grote kommen met bovenop de feta.

Wil je nog meer linzensoep inspiratie? Wat vind je dan van deze Mediterrane linzensoep of de linzen-prei soep of de echte Griekse fakes.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
246	6	2	13,5	28	11,5	3