

12-06-1014

Kookavond

Marokko: soepje van groene linzen met yoghurt

Nodig voor 4 pers:

- 20 gr knoflook, 200 gr ui, 200 gr groene linzen
- 150 gr bulghur, 150 gr wortels, 300 gr aardappelen
- 1 L kippenbouillon, 300 gr tomaten, olie
- Yoghurt, 50 gr selder, 1 tl komijn, koriander

Zo maak je het:

- Smoor het knoflook en de fijn gesneden ui in een pot met olie tot ze bruin zijn
- Voeg daarna de linzen toe en bulghur, de in blokjes gesneden wortel en aardappelen en de kippenbouillon, zodat de ingrediënten ruim bedekt zijn
- Snijd daarna de tomaten fijn, voeg ze toe en laat 20 à 30 min. koken
- Breng op smaak met zout
- Maak de yoghurtcrème door de yoghurt te mixen met de fijn gesneden selderij, de komijn en koriander
- Serveer de soep met afzonderlijk de yoghurt die aan de soep kan toegevoegd worden