

Linzensoep



Hoofdgerecht

4 personen

15 minuten bereiden, 20 minuten
Kooktijd

Tenzij je afgeleid raakt ☺

Ongeveer 255 kcal per bord linzensoep

Keukenbenodigdheden

Braad- of wokpan

(Houten) lepels

Waterkoker

Snijplank en keukenmes

Zeef

Twee gewone pannen

Oven

Bakpapier

Bakrooster

Staafmixer

Ingrediënten

150 gram rundergehakt

1 middelgrote ui

450 gram rode linzen (ongeveer 2
koffiemokken)

500 gram stokbrood (meestal vier kleine
stokbroden)

30 gram roomboter

Eetlepel meel

Zout en peper

Chilipoeder

Bereiden

** Ik eet dit gerecht zelf met een salade die ik vooraf al heb klaargemaakt.*

1. Zet alle ingrediënten en keukenbenodigdheden klaar 😊.
2. Bak het gehakt in de braad- of wokpan zonder boter. Roer voortdurend zodat het een los gebraden geheel wordt.



3. Kook ongeveer anderhalve liter water in een waterkoker.
4. Snij een ui fijn en doe deze in een gewone pan.
5. Doe de linzen in een zeef en spoel ze af met koud water.



6. Voeg de linzen toe aan de pan met de ui.

7. Voeg kokend water toe aan de pan met de ui & linzen totdat het is afgedekt en roer goed door.



8. Zet de timer op 20 minuten 😊.
9. Check tussendoor of er nog voldoende water in de pan zit en voeg water toe als het neigt droog te koken. De kleur verandert een beetje van rood naar groenig.
10. Verwarm intussen de oven 15 minuten voor op 200 °C voor het stokbrood.
11. Bekleed het bakrooster met bakpapier, maak de stokbroden een beetje nat, leg ze op het bakrooster en bak ze in de oven (volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, vaak is dit 10 minuten op 200 °C).
12. Doe intussen de roomboter in een tweede pan en laat het smelten.
13. Voeg via de zeef een eetlepel meel toe aan de roomboter.



14. Doe steeds een beetje water erbij en roer het tot een glad papje.

15. Neem de pan met de ui en linzen van het vuur en maal ze fijn met de staafmixer.



16. Voeg de ui met linzen toe aan het papje en roer goed door.

17. Doe nog wat extra kokend water erbij totdat de soep de juiste dikte heeft.

18. Voeg zout, peper en het gebraden gehakt toe.

19. Doe bij het opdienen desgewenst wat chilipoeder over de linzensoep heen.



20. Eet de soep samen met het stokbrood. Ik vind het heerlijk met wat roomboter op het brood. En dus met die salade die ik vooraf ook al had gemaakt, als het me gelukt is dan 😊.

Bron: leuke sexy man