

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 20 maart

Linzen curry soep 4 personen

Ingrediënten

200 gram gedroogde rode linzen
3 eetlepels milde olijfolie
1 blik gepelde tomatenstukjes á 400 gram
1 blik kokosmelk á 400 gram
1 kleine rode verse peper of ½ theelepel chilivlokken (instructie tijdens de kookles)
1 ui gesnipperd (zie instructie)
2 tenen knoflook (zie instructie)
2 flinke theelepels bouillonpoeder
1 theelepel korianderpoeder
2 theelepels kerriepoeder
2 theelepels komijnpoeder
Handvol verse koriander of peterselie fijngehakt (zie instructie)
Peper en zout

Benodigheden

Soeppan met dikke bodem, staafmixer.

Voorbereiding

Snipper de ui en knoflook en hak de koriander of peterselie fijn.

[Ui gesnipperd](#)

[Knoflook gesnipperd](#)

[Kruiden snijden met mes](#)

[Kruiden snijden met schaar](#)

Bereiding

Breng wat water aan de kook in fluitketel of waterkoker. Fruit de ui en knoflook kort in de pan met wat olie.

Voeg de kruiden toe en laat eventjes meebakken op laag vuur. Bak de gepelde tomaten mee, roer regelmatig om tot alles goed heet is en gaat geuren.

Doe de linzen erbij en schenk heet water in de pan tot de linzen net onder staan.

Voeg de hele peper of chilivlokken en de helft van het blik kokosmelk toe aan de soep en laat meekoken.

Laat de soep nu of 20-30 min koken.

Verwijder de peper als je een minder pittige soep wilt. Pureer de soep met de staafmixer.

Breng de soep op smaak met peper en zout, nog wat kokosmelk en fijngeknijpte verse koriander.

Avondmaal: maak een grote groene salade erbij en een stevige boterham met bijvoorbeeld een spread als hummus, of baba ganoush, lekker met verse koriander.

Bron: de groene meisjes