

Koningsdag soep



Hoofdgerecht

soep

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 75 minuten

Seizoen: op Koningsdag eten!



Ingrediënten

- 175 gram rode linzen (schoongespoeld)
- 1 grote ui
- 3 tenen knoflook
- 2 bouillonblokjes
- 1 el tomatenpuree
- flinke klont (soja)boter
- 1 zoete aardappel
- 1 grote wortel
- 200 gram canellini bonen (Bonduelle)

- 4 tl paprikapoeder
- 4 tl komijnzaad
- 3 of 4 plakjes gember
- Een snuf oregano

Bereidingswijze

1. Schil alle groenten, en snij het in blokjes. Was de linzen schoon, totdat er geen wit water meer afkomt. Fruit de ui en knoflook in de olie tot de ui glazig wordt. Doe er dan vijf mokken kokend water bij. Handig is als je water opwarmt in de waterkoker.
2. Gooi dan alles erbij, op de tomatenpuree, boter, komijnzaad en oregano na. Laat het op een zacht pitje ongeveer een uur koken. Na dat uur verwarm je in een steelpannetje het komijnzaad. Als dat begint te ruiken doe je de (soja)boter erbij, wat samen moet vermengen. Als laatste doe je de eetlepel tomatenpuree erbij, wat je er ook mee vermengt, en dan gooi je het bij de rest van de soep. Pureer met een staafmixer. Kruid met de oregano en eventueel peper en zout en je soep is klaar! Een lekker stevige en smaakvolle soep.
3. Lekker met een stokbroodje, maar het kan ook zonder doordat het een vrij vullende soep is (linzen, bonen...). Vol gezonde stoffen! Ik deed er een kloddertje Griekse yoghurt en koriander bij, wat het geheel nóg lekkerder maakt.

Tenslotte

Een oranje soepje voor op Koninginnedag/Koningsdag/Kroningsdag of gewoon vandaag. Ik snap ook wel dat je op deze dag niet lang in de keuken wil staan, maar dit is een prima soepje vol gezonde ingrediënten om te maken, bovendien voorkomt ie een kater. Voor een ander oranje soepje waar ook de vleeseters vrolijk van worden is **Koningsdag soep van wortel**. Snijd je 200 gr kipfilet in grote stukken. Maak 1 rode peper schoon en verwijder de pitjes. Pel 1 teentje knoflook en halveer hem. Breng in een pan 4 dl water tegen de kook aan. Voeg de stukken kip, het pepertje, de knoflook, 1 takje peterselie en 1 verkruid kippenbouillontablet toe. Laat dit alles een half uur zachtjes trekken, zonder dat het gaat koken. Verwijder het takje peterselie, de kip en de knoflook. Laat de peper achter. Snijd de stukken kip in kleine blokjes. Was 200 gr worteltjes en rasp ze vrij fijn. Voeg aan de soep nog een halve liter water, 1 verkruid kippenbouillontablet, 1 dl droge sherry en de wortel toe. Laat de soep 5 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer. Voeg de kipblokjes toe. Intussen: smelt in een ruime pan 25 gr roomboter. Voeg 25 gr bloem in één keer toe en roer die erdoor. Laat de bloem 2 minuten zacht pruttelend gaar worden. Schep er dan scheutje voor scheutje de soep bij en roer het tot een mooie, lichtgebonden soep. Klop 2 eidooiers los met 1 dl room culinair of slagroom. Voeg een beetje hete soep toe en doe dit mengsel al roerend terug in de rest van de soep. Laat de soep niet meer koken. Breng hem op smaak met zout en peper. Bestrooi de soep met 1 fijngeknipt takje peterselie. Eet met lekker brood

