

Italiaanse maaltijdsoup



Met gerst en linzen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 2 flinke wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 4 grote tomaten (of blikje)
- 100 gram rode linzen
- 50 gram gerstvlokken
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel korianderzaad
- ½ theelepel komijnzaad
- 1 liter verse groentebouillon
- zout

Bereiding:

1. Snipper ui en knoflook.
2. Snij wortels en bleekselderij fijn.
3. Spoel de rode linzen af in een zeef onder de kraan tot het water helder is.
4. Maal korianderzaad en komijnzaad fijn in een vijzel.
5. Verwarm een grote braadpan.
6. Zodra de pan warm is olijfolie toevoegen en hierin ui en knoflook zachtjes smoren.
7. Bak op het eind ook de gerstvlokken even mee.
8. Wortel, bleekselderij, gemalen korianderzaad en komijnzaad toevoegen en eventjes meesmoren.
9. Afblussen met de verse groentebouillon.

10. Ontvelde en kleingesneden tomaten toevoegen (of het blikje).
11. Soep aan de kook brengen en in 20-30 minuten gaar koken.
12. Op smaak maken met zout.

Serveren moet goed brood en evt. wat Parmezaanse kaas.

Rode linzen

Rode linzen zijn de lobben van de berglinzen. deze worden geteeld in de hoogvlaktes van Turkije met een klimaat van warme dagen en koele nachten.

Berglinzen zijn aan de buitenkant bruin en van binnen oranje-rood gekleurd. Het vlies van deze berglinzen wordt door middel van borstels verwijderd. De rode lobben blijven over en worden rode linzen genoemd. Een zelfde soort proces als bij spliterwten.

Rode linzen hoeven niet geweekt te worden en zijn zeer snel gaar, ze koken altijd tot pap. Ze zijn daarom in het bijzonder geschikt voor soepen en sauzen.

Linzen zijn rijk aan complexe koolhydraten, voedingsvezels en eiwitten en B-vitamines.

Dit recept komt van De Halm (www.dehalm.nl) en is bewerkt door Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*. www.voedwel.nl

Recept: 1422
Soep
Seizoen: zomer