

Zomerse maaltijdsoep



met tomaat en snijbiet

Ingrediënten voor circa 8 borden:

- 1,5 liter [groentebouillon](#)
- 500 gram tomaten: in kleine blokjes
- 200 gram snijbiet: in smalle reepjes
- 1 rode ui: gesnipperd
- 2 teentjes knoflook: gesnipperd
- 125 gram rode linzen: in een zeef goed afgespoeld met koud water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 4 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit hierin de ui en de knoflook zachtjes, langzaam en al roerend.
2. Fruit de tomatenblokjes even mee.
3. Voeg dan de rode linzen en de groentebouillon toe, aan de kook brengen en in circa 15 minuten gaar laten koken.
4. Tot slot de snijbiet toevoegen en deze 5 minuten mee laten koken.
5. Op smaak afmaken met tijm, basilicum en zout.
6. Aan tafel bestrooien met Parmezaanse kaas.

Deze soep smaakt prima bij stevig volkorenbrood.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	110
Vet (g)	2 / 1
Eiwit (g)	3,5 / 2
Koolhydraat (g)	13
Natrium (mg)	400
Kalium (mg)	380
Calcium (mg)	110
Magnesium (mg)	25
IJzer (mg)	2,4
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,9
Foliumzuur (mg)	54
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	121
Vitamine B1 (mg)	0,14
Vitamine B2 (mg)	0,10
Vitamine B6 (mg)	0,12
Vitamine B12 (mg)	0,1
Vitamine C (mg)	10
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	3

Plantaardig / dierlijk

Tijm

Tijm is inheems in het Middellandse Zeegebied, in een Nederlandse tuin groeit dit kruid meestal ook goed in lichte grond, zonder bemesting.

Er bestaan vele soorten tijm, wat ze gemeen hebben zijn hele kleine blaadjes die rijk zijn aan etherische oliën. Dit ruik je goed wanneer je een tijmtakje tussen je vingers wrijft. De meeste soorten bloeien met piepkleine bloemetjes, de bijen zijn er dol op.

Een takje tijm meekoken met een gerecht geeft veel meer smaak dan alleen de blaadjes.

Omdat de blaadjes van de tijm boordevol zonlicht zitten ondersteunt dit kruid de spijsvertering.