

Beste kookvrienden,

Hierbij geef ik jullie een lekker en gezond lunch receptje.

Linzen zijn nog steeds tamelijk onbekende en onbeminde peulvruchten. Nochtans aten Romeinen en Egyptenaren ze al. Vetarm en eiwitrijk leveren ze gezonde voedingsstoffen aan.

Probeer dit receptje maar eens uit!

Rode linzen, ui en spek

Ingrediënten voor 4 personen

- Een scheutje olijfolie
- Een snee gerookt spek fijn in reepjes gesneden
- 1 ui versneden
- 200 gr rode linzen
- 1 laurierblad en wat tijm
- Zout en peper

Facultatief: bij mijn soepen voeg ik vaak een blokje kippenbouillon of groentebouillon bij om het geheel te kruiden

Bereiding:

- Verhit een scheutje olie in een grote pan en bak hierin het spek. Als het vet vrijkomt voeg je de gesnipperde ui bij en laat die glazig worden.
- Roer de linzen hierdoor en schenk er 1 liter water bij.
Voeg laurier en tijm bij. (en eventueel een bouillon blokje)
Breng aan de kook en laat een 15-tal minuten pruttelen tot de linzen zacht zijn en uit elkaar vallen.
- Haal laurier en tijm uit de soep en blender het geheel tot een gladde soep. Indien de consistentie te dik is wat kokend water onder roeren. Bijkruiden met peper en zout.

Je kan deze soep verder afwerken met:

- Croutons
- Versnipperde peterselie
- Halve maantjes gesneden ui die zacht gefruit zijn in wat olie terwijl de soep opstond

Laat het jullie smaken

Thierry

