

LINZEN PAPRIKA SOEP

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 1 gele ui, fijn gesneden
- 1 stengel selder, fijn gehakt
- 1 wortel in stukjes
- 2 lookteentjes, fijn gesneden
- 1 theelepel komijnpoeder
- 3 à 4 koppen groenten- of kippenbouillon laag in sodium
- 1,5 kop rode linzen
- 1,5 paprika, gehalveerd en geroosterd
- 1 theelepel balsamico azijn
- 1 eetlepel citroensap

BEREIDINGSWIJZE

Doe de ui, selder en wortel in een grote pan met de groetenbouillon, sauteer 5 minuten en blijf roeren.

Voeg de overige ingrediënten toe. Laat sudderen op een klein vuurtje voor 20 minuten.

Doe alles in een blender of mix tot de soep doorgedaan is.

Garneer met een beetje koriander.

Indien je wenst kan je de soep verrijken door na het blenden nog eiwitten toe te voegen zoals restjes kip of kalkoen en/of granen zoals restjes quinoa, bruine rijst of volkoren noodles.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

116 kcal, 1.9g eiwitten, 2.1g koolhydraten en 1.3g vetten

SMAKELIJK!