




Linzenoep met bleekselderij

-  Bereiden in: Wok
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 50 g rookspek
- 1 grote ui
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij
- 225 g rode linzen
- 50 g boter
- 1,2 l runderbouillon
- 2 witte boterhammen
- 2 el fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 400 kcal / 1680 kJ
- 17 g vet
- 18 g eiwit
- 44 g koolhydraten
- 4 g vezels

Wist u dit

Bleekselderijstengels groeien boven de grond. Bleekselderij is opwekkend en vocht afdrijvend. Bovendien levert het slechts 15 calorieën per 100 g.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Linzensoep met bleekselderij

Bereiding

- 1 Snijd het spek fijn. Pel de ui en schrap de wortel en snijd ze fijn. Maak de bleekselderij schoon en snijd in dunne plakjes. Spoel de linzen in een zeef onder koud water schoon.
- 2 Verhit de helft van de boter in een wok. Bak daarin ca. 5 min. het spek en de fijngesneden ui tot het spek mooi knapperig is.
- 3 Voeg de wortel en bleekselderij toe en bak ze ca. 5 min. mee. Doe de linzen erbij en giet de bouillon erop. Breng het geheel aan de kook. Laat het geheel met een deksel op de pan op een laag vuur ca. 30 min. zachtjes koken.
- 4 Verwijder de korstjes van het brood en snijd het brood in blokjes. Verhit de rest van de boter en bak het brood goudbruin. Verdeel de soep over 4 borden. Bestrooi elke portie met croutons en peterselie en serveer heet.

Kooktips

U kunt dit gerecht ook zonder vlees maken. Laat het spek achterwege en gebruik groentebouillon in plaats van runderbouillon.

Serveren

Serveer hierbij stevig boerenbrood en geef als nagerecht chocoladepudding met plakjes banaan of partjes mango.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten