

# Stevige linzen-groentesoep met gedroogde pruimen



## INGREDIËNTEN BOX

	1p	2p	3p	4p
Ui	½	1	2	2
Rode peper	½	½	1	1
Peen	1	1	2	2
Courgette	½	1	1	2
Linzen (blik)	½	1	1½	2
Gedroogde pruimen	5	8	10	11
Bladpeterselie (takjes)	2	3	4	5
Pittenbroodje	1	2	3	4

## ZELF TOEVOEGEN

	1p	2p	3p	4p
Groentebouillon (ml)	400	800	1200	1600
Olijfolie (el)	1	1	1	1
Peper & zout	Naar smaak			

## BENODIGDHEDEN

Soeppan • koekenpan • staafmixer

## VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 524 kcal • 25 g eiwit • 68 g koolhydraten • 12 g vet (3 g verzadigd, 9 g onverzadigd) • 22 g vezels



25 - 30 minuten

Dit gerecht vind je in de 5-maaltijdenbox.

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook water en bereid de groentebouillon door het benodigde aantal bouillonblokjes op te lossen in kokend water.
2. Pel de ui en snijd fijn. Snijd de rode peper doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd fijn. Was de peen grondig en snijd in dunne plakken. Snijd de courgette in dunne halve plakken.
3. Verhit de olijfolie in een soeppan of pan met dikke bodem en fruit de ui en de rode peper 1 minuut. Voeg de peen toe en bak 1 minuut mee. Voeg de linzen en courgetteplakken toe en schenk de groentebouillon erover. Breng afgedekt aan de kook en kook in 15 minuten gaar.
4. Snijd ondertussen de gedroogde pruimen klein. Spoel de bladpeterselie af en hak fijn. Bak het pittenbroodje 7 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Roer de gedroogde pruimen en het grootste deel van de bladpeterselie door de soep en breng op smaak met peper en zout. Zet de pan terug op laag vuur en laat nog 2 minuten afgedekt garen.
6. Verdeel de soep over de kommen en garneer met de achtergehouden bladpeterselie. Serveer met het pittenbroodje.

*Is de bereidingstijd voor jou te lang? Snijd de groenten dan zo klein mogelijk en kook alles tegelijk. De soep hoeft dan maar 12 minuten te koken.*

*Dit gerecht is een bom van vitamines en mineralen door de combinatie van ingrediënten. Zo is de peen rijk aan vitamine A, een belangrijke vitamine voor de ogen en het immuunsysteem. De linzen en pruimen zijn rijk aan eiwitten en voedingsvezels, die bijdragen aan gezonde spieren en darmen.*