

Linzensoep

Ingrediënten 6 pers.

- 100 g gele linzen (toor dal)*
- 100 g gespleten kikkererwten (gram dal of chana dal)*
- 100 g rode linzen (masoor dal)*
- 50 g zuivere ghee**
- 2 uien, gesnipperd
- 2 grote tomaten, fijngesneden
- 1 chilipeper in fijne reepjes
- 2 el geraspte gember
- 2 el geraspte knoflook
- 2 tl kardemompoeder
- 3 tl kurkuma (aka koenjit, geelwortel)
- 3 tl korianderzaad
- 2 tl kaneelpoeder
- 1 tl zwarte peper
- 1 zwarte kardemom peul (optioneel)
- 1 laurierpoeder
- ½ tl kruidnagelpoeder
- 3 Groente- of kippenbouillonblokjes

Hulpmiddelen

Kook- of braadpan met dikke bodem

Bron

Eigen recept

Bereidingswijze

- Verzamel alle specerijen in een kommetje.
- Doe de linzen samen in een zeef, spoel ze af onder koud water en laat ze uitlekken.
- Bak de uien in de ghee in een soeppan met dikke bodem of braadpan tot ze licht kleuren.
- Bak vervolgens het specerijenmengsel even mee.
- Voeg dan de tomaten, gember, knoflook en chilipeper toe en schep een paar minuten om totdat de tomaat min of meer opgelost is.
- Doe dan alle peulvruchten in een grote pan en voeg 1,5 liter water toe
- Roer alle goed door, breng het geheel aan de kook.
- Laat de soep vervolgens 1,5 tot 2 uur zachtjes koken op een laag vuur.
- Regelmatig doorroeren om aanbranden te voorkomen. Voeg eventueel (heet) water en nog wat bouillon toe als de massa te dik wordt naar jouw smaak.

Tips

Toppings: Om het helemaal af te maken zijn een beetje geroosterde amandelen, verse koriander en/of yoghurt op de soep geserveerd erg lekker.

* Als je denkt: dat zijn wel heel veel soorten linzen! Ik vind het de investering waard maar je kunt het ook maken met alleen de gele of rode linzen.

** Ghee = Roomboter zachtjes laten smelten tot het vloeibaar is en de heldere, goudkleurige vloeistof in een potje gieten. De witte melkresten gooi je weg. Allemaal te veel gedoe? (Plantaardige) ghee is ook in de handel te koop.