



Maaltijdsoep

Van Stefan Kleintjes

Uit het boek: Eten voor de kleintjes

Benodigheden

- 75-100 gram boekweit
- 7-10 eetlepels linzen
- 4 laurierblaadjes
- 2 takjes peterselie
- 400-500 gram aardpeer
- 3 stukken wortel

Bereiden

- Zet de boekweit en linzen op met laurierblaadjes en peterselie in ruim een halve liter water.
- De linzen en de boekweit moeten zeker drie kwartier koken.
- Schil ondertussen de aardpeer, snijd hem in blokjes en voeg toe aan de soep.
- Pureer het linzen-boekweit-aardappelmengsel wanneer het gaar is.
- Voeg het vocht dat overblijft weer toe.
- Maak dan de wortel schoon en rasp hem.
- Breng de gepureerde massa opnieuw aan de kook en laat samen met de wortel nog eens tien minuten doorkoken.
- De wortel geeft wat kleur en zoete smaak aan de soep.