



Feta-courgetteplatbrood

met een stevige zoetzure linzensoep



20-30min



Voor 3-4 personen

Flatbreads of platbroden worden overal ter wereld gegeten. Van de Indische naanbroden en chapati's tot de Italiaanse piadina's. De ingrediënten zijn supersimpel: bloem, water, een snufje zout... En je belegt ze met allerlei lekkerheden. Vandaag maak je er zelf eentje van superdun flammkuchendeeg. Afgebakken met courgette en ziltige fetakruiden is ze de perfecte partner in crime voor de rijke linzensoep.

Wat je van ons krijgt

- puy-linzen
- geschaafde amandelen ¹⁵
- rode ui
- courgette
- flammkuchendeeg ^{1,7}
- verse kruidenmix: 10g oregano, 10g tijm
- wortel
- knoflook
- groentebouillonblokje ⁹
- feta ⁷
- granaatappelsiroop

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- keukenrasp
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- staafmixer
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 635.0kcal, vet 24.8g, eiwit 25.2g, koolhydraten 71.7g



1. Platbrood voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Snijd de **courgette** in zo dun mogelijk ronde plakjes. Rol het **flammkuchendeeg** met aanklevend bakpapier uit op een bakplaat en leg de **courgetteplakjes** langs de rand. Bestrijk de **courgette** en het **deeg** met wat olijfolie. Verkrumel de **feta** grof over het midden en bestrooi met peper en zout.



4. Linzen koken

Voeg dan het zojuist gekookte water toe en verkrumel de **bouillonblokjes** erboven. Breng het water aan de kook en kook de **linzen** in 15-20min gaar. Schep er daarna **4el linzen** uit en houd deze apart ter garnering.



2. Soepgroenten voorbereiden

Bak het **platbrood** ca. 10-12min in de oven en haalt het eruit. Breng ondertussen in een waterkoker 1,2L water aan de kook. Schil evt. de **wortel** en rasp grof. Pel en hak de **knoflook** en **ui** grof.



5. Soep pureren

Pureer de **linzen** met een staafmixer tot een gladde **soep**, dit duurt ongeveer 2-3min. Roer dan de **granaatappelsiroop** erdoor, voeg evt. meer water toe totdat de **soep** de gewenste dikte heeft en breng op smaak met peper en zout.



3. Soep starten

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op hoog vuur. Bak de **ui** en **wortelrasp** 2min. Voeg dan de **knoflook** en **linzen** toe en bak al roerend nog 1min.



6. Amandelschaafsel toasten

Verhit intussen een kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. Pluk de **kruidenblaadjes** en meng ze met 1tl olijfolie. Neem het **platbrood** na ca. 10-12min uit de oven en besprenkel met de **kruidenolie** en bak nog 2-3min. Serveer de **soep** bestrooid met de **linzen** en het **amandelschaafsel**, en met het **platbrood** ernaast.