

MARLEY SPOON



Makkelijke bietensoep met yoghurt en linzen-pesto topping



ca. 20min



Voor 3-4 personen

De originele pesto maak je van basilicum en pijnboompitten, maar voor een lekkere pesto hoef je niet altijd aan deze standaard vast te houden. Je kunt allerlei groene kruiden, noten, zaden en pitten combineren voor jouw eigen variant op deze fijne topping. In dit recept maak je een pesto op basis van dille en citroen, die samen met de bieten in de soep een klassieke Scandinavische combinatie vormt.

Wat je van ons krijgt

- zonnebloempitten
- ui
- verse dille
- voorgesneden aardappels
- rode bieten
- bosui
- groene linzen
- meergranenbollen ^{1,11}
- yoghurt ⁷
- knoflook
- groentebouillonblokje ⁹
- citroen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- fijne keukenrasp
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- oven
- staafmixer
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je de tijd hebt, kun je de bieten grof hakken. Restantjes linzentopping zijn de volgende dag heerlijk als basis voor een lunchsalade

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 900.0kcal. vet 28.1g. eiwit



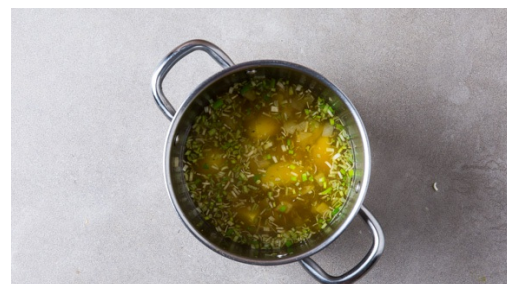
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en hak de **uien** en **knoflook** grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Snijd de **bosui** in dunne ringen en houd vervolgens de **witte ringen** apart van de **groene ringen**.



4. Linzentopping maken

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om. Doe de **linzen** in een kom en roer de **groene bosuiringen**, **pesto** en de **rest van de zonnebloempitten** erdoor. Proef en breng de **linzentopping** op smaak met zout, peper en evt. **meer citroensap**.



2. Soep koken

Verhit 2el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **voorgesneden aardappels**, het **wit van de bosui**, de **helft van de knoflook**, 900ml water en een **verkruideld bouillonblokje** toe. Breng aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook op middellaag vuur 10-15min totdat de **aardappels** gaar zijn.



5. Brood afbakken

Bak de **meergranenbollen** op een bakplaat met bakpapier in 6-8min in de oven af.



3. Pesto maken

Rooster intussen de **zonnebloempitten** in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. Let op: ze verbranden snel! Doe de **dille** zonder harde steeltjes, **rest van de knoflook**, **helft van de zonnebloempitten**, **3-4el citroensap**, **1tl citroenrasp**, 3-4el olijfolie, 1el water, 1/4t zout en peper in een hoge (maat)beker en pureer tot een grove **pesto**.



6. Soep afmaken

Voeg **1,5 pak voorgekookte bieten** aan de soeppan toe en kook ze 2-3min mee. Pureer de **soep** met de staafmixer glad. Voeg een scheutje water toe voor een dunnere **soep** en breng op smaak met **1,5el citroensap**, peper en evt. zout. Verdeel de **soep** over kommen en garneer met de **linzentopping**, een lepel **yoghurt** en serveer de **bolletjes** erbij (**zie kooktip, links**).