

## Wortel-linzensoep

Aantal personen: 10 kopjes van 100 ml

### Receptuur en werkwijze

Hoeveelheid		Ingrediënten	Geur-prikkeling-smaak
50	g	ui	Geur
10	g	knoflook	Geur
10	g	gember	Prikkeling
5	g	Rode peper	prikkeling
400	g	wortel	Basis
100	g	rode linzen rauw	Basis
500	ml	groentebouillon	Smaak-geur
		<b>garnering top</b>	
60	g	mascarpone	Smaak-vet-zuur
100	g	tahoe gefrituurd	prikkeling

Stappen	Werkwijze	Temperatuur	Tijd
1	Verhit de wokolie in de pan 120 °C	120 °C	
2	Zet de sjalotten, knoflook, Spaanse peper en de gember aan	120 °C	2 min
3	Voeg de wortel toe en laat 1 minuut mee smoren	120 °C	1 min
4	Blus af met de bouillon en rode linzen toe en laat de soep koken.	90 °C	20 min
5	Pureer de soep met de staafmixer		
6	Serveer de soep in een kop met de mascarpone en tahoe erop		
<b>Eet smakelijk!</b>			

### Tips

Ook lekker met uitgebakken spekjes of croutons.

### Groentesoep

Altijd makkelijk, lekker en gezond, een kom soep! Soep is een goede uitvinding om lekker veel groenten in te verwerken. En eigenlijk kun je van bijna alle groenten wel soep maken.

Heel handig om zo je groentelade en voorraadkast leeg te maken. Ook maakt het voor de soep niet uit als de groente een plekje heeft of er niet zo mooi meer uit ziet, voor soep is dit prima.

Wat nog een ander voordeel is: het is een behoorlijk goedkoop gerecht. Al ligt het er natuurlijk een beetje aan wat je erin doet.

Al met al: simpel, snel en niet al te duur!