



HARTIGE WAFELS OP Z'N ITALIAANS



4 KOMMEN



30 MIN



LUNCH

INGREDIËNTEN

- 150 gram gedroogde rode linzen
- 3 sneden oud volkoren brood
- 4 wortels (geschild en in kleine blokjes)
- 2 stengels selder (120 gram)
- 1 ui (fi jngesneden)
- 3 teentjes knofl ook (fijngesneden)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 liter groentebouillon (op basis van een groentebouillonblokje)
- 1 centimeter verse gember
- 1 koffielepel gemalen komijn
- 1 koffielepel paprikapoeder
- 3 laurierblaadjes
- 1 koffielepel Italiaanse kruiden
- Peper (en zout)

STAP 1

Verwarm de oven voor op 190°C.

Snijd de sneetjes brood in blokjes en leg de blokjes brood in een kom.

STAP 2

Voeg 1 eetlepel olie en de Italiaanse kruiden toe. Roer goed door zodat al het brood bedekt is met het kruidenmengsel. Leg een stukje bakpapier op een bakplaat en verdeel het brood over de bakplaat

STAP 3

Bak de blokjes brood 10 minuten in de oven en schep halverwege eens om. Bak ze vervolgens nog eens 10 minuten. • Verhit ondertussen 1 eetlepel olijfolie in een ruime pan. Doe er de ui en wortel bij en fruit gedurende 45 minuten tot de ui glazig is.



STAP 4

Voeg dan de knofl ook, gember, komijn, paprika en linzen toe en roer alles goed om. Laat 2 minuten stoven, maar blijf wel roeren. • Blus met de groentebouillon en voeg de laurierblaadjes toe. Vervolgens kan je dit 15 minuten afgedekt laten sudderen op een laag vuur.

STAP 5

Verwijder na 15 minuten de laurierblaadjes en mix de soep tot een gladde massa. Kruid af met peper (en zout).

VOEDINGSWAARDE PER KOM SOEP

Energie	268 kcal
Vetten	6 gram
Koolhydraten	33 gram
Koolhydratenporties	2,75
Eiwitten	14 gram