



Boerenkool met linzensoep

Ingrediënten:

Voor 4 tot 6 personen

1 ½ l. vega bouillon (Let op: niet te zout)

250 gr rode linzen

2 wortels

2 uien

1 bosje boerenkool

1 teen knoflook

Schil van ½ citroen

¼ tl rode chili vlokken (optie)

1el peterselie

Bereiding

Spoel de linzen af. Snijd de wortels en uien in kleine stukjes. En hak de boerenkool en de peterselie fijn.

Maak de bouillon in een grote pan, en voeg de linzen, uien, wortels, boerenkool en uitgeperste knoflook toe. Doe de stukken citroenschil erbij (doe het eventueel in een thee ei zodat je ze ook weer uit de soep kunt halen) en breng het aan de kook. Kook in ongeveer 15-20 minuten de linzen gaar.

Roer de peterselie en eventueel de chilivlokken erdoor en vis de citroenschil er weer uit. En klaar is je gezonde soep!

