

Soupe de carottes et pois chiche à l'orientale

Pour 4 personnes

- 500g de carottes
- 2 bocaux moyens de pois chiches (500 à 580g en tout)
- 1 oignon
- 4 tomates pelées et épépinées ou tomates entières en boîte
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de piment
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre fraîche

Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher les carottes et les couper en rondelles.

Égoutter et rincer les pois chiches.

Faire revenir l'oignon avec le curry et les carottes dans l'huile d'olive à feu doux

Ajouter les pois chiches et les tomates.

Couvrir d'eau, ajouter le cube de bouillon. Faire mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Mixer la soupe et assaisonner à sa convenance avec le poivre et le piment

Servir avec de la coriandre fraîche ciselée

Soep van wortelen en kikkererwten op oosterse wijze

Voor vier personen

- 500 g wortelen
- 2 middelgrote bokalen kikkererwten (in totaal 500 tot 580 g)
- 1 ui
- 4 ontvelde en ontpitte tomaten of hele tomaten in blik
- 1 koffielepeltje curry
- 1 mespuntje piment
- 1 blokje groentebouillon
- 1 of 2 soeplepels olijfolie
- 1 bos verse koriander

Pel de ui en hak hem fijn. Schil de wortelen en snij ze in plakjes. Giet de kikkererwten af en spoel ze.

Doe wat olijfolie in een pan. Fruit de ui met de curry en de wortelen op een zacht vuurtje.

Voeg de kikkererwten en de tomaten toe.

Zet alles onder water en doe er het bouillonblokje bij. Laat sudderen tot de wortelen zacht zijn.

Mix de soep en breng ze op smaak met peper en piment.

Serveer met verse gehakte koriander.