

Soupe aux lentilles

Pour 4 personnes

- 300 g de lentilles
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 clous de girofle, 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre ou 1 cube de bouillon de légumes

Couper les carottes en fines rondelles. Piquer l'oignon avec les clous de girofle
Faire chauffer l'huile et faire fondre les carottes à feu doux quelques minutes
Arroser de 2 L d'eau. Ajouter l'oignon, le laurier et les lentilles
Saler, poivrer, (éventuellement remplacer le sel par 1 cube de bouillon de légumes) couvrez et prolonger la cuisson à feu doux +/- 1 heure.
Quand les lentilles sont bien cuites, retirer la feuille de laurier et les clous de girofle, couper l'oignon en morceaux.
Mixer le tout ou passer au moulin à légumes.

Linzensoep

Voor vier personen

- 300 g linzen
- 2 wortelen
- 1 ui
- 2 kruidnagels, 1 blad laurier
- 1 soeplepel olijfolie
- Zout, peper of 1 blokje groentebouillon

Snij de wortelen in dunne plakjes. Steek de kruidnagels in de ui
Verhit de olie en stook de wortelen een paar minuten aan op een zacht vuurtje.
Blus met 2 l water. Voeg er de ui, de laurier en de linzen aan toe.
Kruid af met peper en zout (u kunt het zout eventueel vervangen door een blokje
groentebouillon), dek af en laat gedurende +/- 1 uur pruttelen op een zacht
vuurtje.

Wanneer de linzen gaar zijn haalt u het laurierblad en de kruidnagels eruit. Snij
de ui in stukken.

Maak de soep fijn met de mixer of doe ze door de roerzeef.