

## Zoete aardappel- & linzensoep

Bron: Rwandese krant *The New Times*

Een heerlijk warme zelfgemaakte soep, eenvoudig om te maken.

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Vegetarisch, vetarm

### Ingrediënten

- 2 theelepels medium kerriepoeder
- 3 el olijfolie
- 2 uien, geraspt
- 1 geraspte appel, geschild
- 3 teentjes knoflook, geplet
- 20 gr gehakte koriander, stengels
- duimgroot stuk verse wortelgember, geraspt
- 800 gr zoete aardappelen
- 1,2 l groentebouillon
- 100 gr rode linzen
- 300 ml melk
- sap van 1 limoen



### Werkwijze

1. Doe het kerriepoeder in een grote pan en rooster het 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de olijfolie al roerend toe terwijl het kruid in de pan sist. Doe de uien, appel, knoflook, korianderstengels en gember erbij, breng op smaak en kook 5 minuten, onder af en toe roeren.

2. Schil ondertussen de zoete aardappelen en rasp ze. Stop ze in de pan, samen met de bouillon, linzen, melk en kruiden, en laat dit 20 minuten afgedekt sudderen. Mix het geheel met een staafmixer tot een glad mengsel. Roer het limoensap erdoor, controleer de kruiden en serveer, gegarneerd met grof gehakte korianderblaadjes.

### Voedingswaarde per portie:

- 287 calorieën
- eiwit 9 gr
- koolhydraten 49 gr
- vet 8 gr
- verzadigd vet 2 gr
- vezels 6 gr
- zout 0,71 gr