



LUNCH

FoodChallenge

## LINZENSOEP

### INGREDIËNTEN VOOR VIER PERSONEN

1 blokje groentebouillon  
5,5dl water  
150gr gesneden champignons  
1 mespunt karwijzaad  
4 teentjes knoflook  
90gr groene linzen uit pak  
1 middelgrote witte ui, ±120 gram  
1/3 prei, ±100 gram  
Peper uit de molen  
Eventueel zout  
Staafmixer

### BEREIDINGSWIJZE

- Laat de linzen weken zoals op de verpakking beschreven;
- Snijd de ui in blokjes en de prei in ringen;
- Fruit de ui en de geperste knoflook;
- Water, het bouillonblokje en linzen toevoegen en opwarmen (niet laten koken);
- Laat de linzen gaar worden en pureer met een staafmixer;
- De prei en de champignons 10min mee laten garen.