

PREI -YOGHURTSOEP MET LINZEN EN BRUINE RIJST

OKT 2023

Niet schrikken hé. T is zo is iets anders. Geen bruine rijst? Neem dan witte.

Bruine rijst is gewone witte rijst maa met het zilvervliesje er nog aan.

Linzen zijn peulvruchten al bekend van lang voor onze tijdrekening. Gewoonlijk gedroogd te koop.

Griekse yoghurt: bevat minder lactose, meer eiwitten en is dikker dan gewone yoghurt.

Zal dus minder snel schiften in warme bereidingen.

Benodigdheden : voor **4** personen

4	st	Preiwit
100	gr	Bruine rijst (of witte)
2	st	Aardappelen
2	st	Uien
2	st	Lente-uitjes
2	bladjes	laurier
1	takje	Tijm
100	gr	Groene linzen
1,5	dl	Griekse yoghurt
1,5	liter	Groentenbouillon
		Olijfolie, peper en zout

Bereidingstijd: 40 minuten

Werkwijze :

Kook 100 gram linzen en 100 gram bruine rijst in licht gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel ze even na. Laat uitlekken.

Breng op smaak met wat olijfolie en peper en zout. Zet ze apart.

Maak 4 preiwitten schoon en snij in (kleine) blokjes. Je weet wel: brunoise

Doe hetzelfde met 1 ui.

Begin met de ui te laten zweten in wat boter en voeg dan de prei toe. Niet kleuren.

Schil ondertussen twee aardappelen en snij ook in (kleine) blokjes.

Voeg ze dan bij de ui en prei.

Giet er nu 1,5 liter groentenbouillon bij (dat is: 1,5 liter water en 3 blokjes)

Laat er nog 2 bladjes laurier en een takje tijm in zwemmen.

Na 20 min. sudderen haal je er de tijm en laurier uit en mix de soep grondig.

Pas dan mag er 1,5 dl Griekse yoghurt bij en breng nu alles op smaak met peper en zout.

Snipper nog 2 lente-uitjes en fruit ze even aan in wat boter. (kan ook op voorhand)

Verdeel de soep over borden en werk af met de linzen, rijst en lente-uitjes.

Succes verzekerd.

Smakelijk eten,.

=====