Soepen / Frankrijk

Maaltijdsoep met langkorrelrijst, linzen en courgette · Frankrijk

Een vullende soep met granen, courgette en gare peulvruchten, uitgewerkt als variatie geïnspireerd op Frankrijk.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 150 g langkorrelrijst
- ☐ 500 g courgette
- ☐ 20 g Dijonmosterd
- ☐ 10 g verse dragon
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 450 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 1400 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gedroogde tijm
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Kook de granen volgens de verpakking in een aparte pan gaar. Spoel de gare peulvruchten en laat uitlekken.

02 Maak de courgette schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de courgette toe en bak enkele minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat zacht koken tot de groente gaar is.

04 Voeg de gare granen en peulvruchten toe en verwarm vijf minuten, tot de soep overal goed heet is.

05 Voeg Dijonmosterd, gedroogde tijm, verse dragon toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-fr-12-06-4689708