Groentesoep met kikkererwten en DreamTM Rice Bio

Voor 4 personen

Voorbereiding: 15 min

Kooktijd: 25 minuten

Gemakkelijk

½ el olijfolie

1 courgette, in schuine plakjes

2 wortelen, in schuine plakjes

3 teentjes knoflook, fijngehakt

1 el gele curry

¼ tl van elk: kurkuma, komijn, koriander

1 liter groentebouillon

65 g quinoa, gespoeld

70 g rode linzen, gespoeld

2 handjes boerenkool (kale)

1 blik (440 g) kikkererwten, gespoeld

2,5 dl DreamTM Rice Bio

zout, peper

1. Verhit de olie op middelhoog vuur. Sauteer de courgette, de wortelen en het knoflook. Voeg de kerrie, de kurkuma, de komijn en de koriander toe. Meng goed. Gaar 1 à 2 minuten.
2. Voeg de groentebouillon en de quinoa toe. Breng op smaak met zout en peper. Gaar gedurende 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg de rode linzen en de boerenkool toe. quinoa toe. Laat gedurende 5 minuten verder garen.
3. Voeg de kikkererwten en het plantaardig drankje toe. Gaar nog 5 minuten verder. Breng verder op smaak indien nodig.

Variatietip:

Vervang in het seizoen de boerenkool door spinazie.

Vervang de DreamTM Rice Bio door DreamTM Coconut + Calcium & Vitamins of door DreamTM Coconut Bio.