

Recipe Box

Gezonde Turkse linzensoep met yoghurt



Linzen zijn enorm gezond! Deze Turkse linzensoep kun je dus gerust maken. Het wordt veel gegeten in de Arabische, Joodse, Assyrische en Turkse keuken. Deze soep is dan ook lekker met een Turks of Marokkaans brood er bij. Linzen zijn een gezonde peulvruchtsoort en zijn enorm gezond! Vandaag op het menu: een vullende maar toch lichte en gezonde Turkse linzensoep met yoghurt welke heerlijk smaakt op een kille dag. Peulvruchten bevatten langzame koolhydraten. Deze verteren langzaam, en vergroten ons verzadigingsgevoel. Daardoor blijft onze honger langer uit, en eten we minder. Vooral voor mensen die willen afvallen, diabetes hebben of veel last van hun darmen kan het regelmatig eten van linzen de klachten verminderen.

Ingrediënten	Hoe maak je dit?
• 300 gr rode linzen • 2 witte uien • 6 teentjes knoflook • 1/2 rode peper • klont roomboter • 2 el tomatenpuree • per kom, 1 el 10% griekse yoghurt • 6 tl paprikapoeder • 6 tl gemalen komijnzaad • 2 blokjes groentebouillon • ± 1 liter water (hoe meer water, hoe dunner de soep) • olijfolie • <i>Optioneel: (Turks) brood om erbij te serveren en gedroogde munt en chili vlokken.</i> • Materiaal: Soep- of grote kookpan, staafmixer of blender.	1. <i>Snijd de knoflook, ui en de halve peper fijn, hoe fijner hoe beter.</i> 2. <i>Bak eerst de ui totdat deze glazig wordt en voeg dan de peper en knoflook toe. Bak dit even mee totdat de kleur goed is, kijk uit dat de ui en knoflook niet aanbrandt, want dan krijgt het een bittere smaak.</i> 3. <i>Voeg de linzen toe en schep even om.</i> 4. <i>Voeg nu eerst 1 liter water, de bouillonblokjes en paprikapoeder toe en breng het water aan de kook.</i> 5. <i>Doe de deksel op de pan en laat de soep 30 minuten koken. Wel af en toe goed doorroeren en wanneer het te dik wordt kleine beetje water per keer toevoegen.</i> 6. <i>Na 20 minuten verwarm je de roomboter en doe je hier het komijnzaad bij, totdat je het gaat ruiken.</i> 7. <i>Nadat je de tomatenpuree er door hebt geroerd kun je dit aan de soep toevoegen. Roer het er langzaam doorheen.</i> 8. <i>De linzen worden tijdens het koken wel zacht, maar blijven nog wel in hun eigen vorm. Om er een gladde soep van te maken kun je deze met de staafmixer of blender fijn malen.</i> 9. <i>Na het opscheppen nog 1 eetlepel yoghurt toevoegen. Dit smelt lekker weg in de soep en geeft een heerlijke smaak!!</i> • <i>Optioneel kun je er nog wat gedroogde munt en chilivlokken overheen strooien. Dit staat mooi en geeft net even die extra pit.</i>

Notes:

- **Linzen zijn een gezonde peulvruchtensoort.** Peulvruchten zijn een goede vervanging voor aardappels, rijst of pasta. Peulvruchten zijn een goede bron van Vitaminen, Mineralen, Vezels en Eiwitten. Peulvruchten bevatten meer vezels dan aardappels, pasta en rijst, waardoor de glycemische index van deze voedingsgroep lager uitvalt dan van de andere zetmeelproducten.
- **Glycemische index:** De opnamesnelheid van koolhydraten en suikers wordt uitgedrukt in de glycemische index. De glycemische index is een cijfer tussen de 0 en 100, die de snelheid van de stijging van de bloedsuikerspiegel uitdrukt. Hierbij geeft een waarde van 100 een hele snelle stijging weer en een waarde van bijvoorbeeld 10 een trage stijging en daarmee ook een lage piek weer.

Het is een waarde om aan te geven of een koolhydraatrijke bron gezond of ongezond is. De voedingsmiddelen worden vergeleken met de opnamesnelheid van 50 gram pure glucose, die als referentie wordt gebruikt en een glycemische waarde heeft van 100.

Snelle koolhydraten hebben een hoge glycemische index en langzame koolhydraten hebben een lage glycemische index.

Officieel gezien wordt een glycemische index van onder de 55 als laag beschouwd, een waarde tussen de 56 en 69 als gemiddeld en een waarde boven de 70 wordt als een hoge glycemische index beschouwd.

Wil je meer weten? Maak dan een afspraak

Eetsmakelijk!!!