Spinaziesoep en linzensalade

SONJA VAN DE RHOER

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de soep: 2 jonge preien, 200 gram kruimige aardappelen, 2 eetlepels olijfolie, 6 dl groentebouillon, 2 dl (amandel)melk, 500 gram spinazie, 6 takjes bladpeterselie, zout, peper, 80 gram amandelen, 80 gram groene olijven, zonder pit.

Voor de linzensalade: 250 gram zwarte linzen (Beluga), 2 eetlepels grove mosterd, 4 eetlepels (appel)azijn, 4 eetlepels zonnebloem- of koolzaadolie, zout, peper, 1 bos bospeentjes, 1 bosje witpuntradijs of 150 gram rettich, 12 sprietjes bieslook, 1 appel, 100 gram feta, zachte geitenkaas of mozzarella.

De spinaziesoep en linzensalade vormen een volwaardige voorjaarsmaaltijd. Rijk aan vitaminen en mineralen, je voelt de gezondheid binnenstromen. Spinazie is weliswaar niet bijzonder rijk aan ijzer, zoals vaak wordt gedacht, maar bevat wel een hoge concentratie carotenoïden, waaronder bèta-caroteen (provitamine A). Het is rijk aan vitamine B2, nicotinezuur, kalium, calcium, fosfor, zink, koper en een goede bron van vitamine C. Verder bevat spinazie foliumzuur.

Bereiding:

Maak de preien schoon en snijd ze in ringen. Schil de aardappelen, snijd ze in stukken. Verhit één eetlepel olijfolie en bak de prei en aardappel aan. Voeg de bouillon en (amandel)melk toe.

Breng alles aan de kook en laat alles op een laag vuur, afgedekt, circa 15 minuten zachtjes koken. Was en droog intussen de spinazie en peterselie en voeg deze toe aan de soep. Kook 3 minuten mee en pureer de soep. Breng op smaak met zout en peper.

Hak de amandelen en olijven grof en bak ze in de overgebleven olijfolie een minuut of 5. Serveer de soep in voorverwarmde kommen en strooi het amandel-olijvenmengsel eroverheen.

Kook de linzen in 1 dl kokend water in circa 20 minuten beetgaar. Spoel ze af en laat ze goed uitlekken. Klop een dressing van de mosterd, azijn en olie en breng op smaak met zout en peper.

Schrap de bospeentjes schoon en snijd ze in dunne diagonale plakjes. Was de radijs of rettich, snijd de radijs in plakjes of de rettich in blokjes. Knip de bieslook fijn. Meng de dressing, worteltjes, radijs of rettich door de nog warme linzen.

Snijd de appel in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de gekozen kaas.

Meng de bieslook, appel en kaas op het laatst door de afgekoelde salade.

Serveer de linzensalade op kamertemperatuur, met een salade van jonge raapsteeltjes of veldsla met een eenvoudige vinaigrette van olie, azijn, theelepeltje honing, zout en peper.