



INGREDIËNTEN voor 4 personen

- 2 uien
- 2 blikken gepelde tomaten (of 1 kg verse rijpe tomaten)
- 1 flinke bos bladselderij
- 1 bos bladpeterselie
- 3 liter water
- 1 dl milde olijfolie
- 100 g gedroogde bruine linzen
- 1 el kurkuma
- 1 el ras el hanout
- 1 el paprikapoeder
- 1 el gemberpoeder
- peper en zout
- 2 volle el tomatenpuree
- 1 pot of blik (ca. 500 g) kikkererwten, goed gewassen en uitgelekt
- 4 volle el maïzena of bloem

De VRIJHEIDSSOEP van Nadia Zerouali

Bevrijdingsdag vieren we in het hele land met de Vrijheidsmaaltijd. Chef Nadia Zerouali bedacht deze Vrijheidssoep speciaal voor 5 mei 2022. Maak een portie voor je familie, vrienden en/of burens. Geniet van de soep tijdens een goed gesprek over vrijheid en deel het met [#vrijheidsmaaltijd](#) en [#vrijheidssoep](#). Vrijheid deel je met elkaar.

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de uien en snijd ze grof. Was de bladselderij, bladpeterselie en snijd ze grof. Pureer de uien met de tomaten, groene kruiden en het water met een staafmixer of in een blender tot een vrij glad mengsel.

TIP

Past het niet in één keer in de blender? Splits het dan op in porties en begin met het water. Portie 1: pureer de uien, groene kruiden en 1 liter water. Portie 2: pureer 1 liter water, 2 blikken gepelde tomaten en restje groene kruiden. Voeg de laatste liter aan de pan toe.

2. Breng in een grote soeppan het tomatenmengsel met de milde olijfolie, de linzen, alle specerijen, de tomatenpuree en wat peper en zout aan de kook.

3. Laat de soep op matig hoog vuur in ca. 35 minuten gaarkoken. Breng verder op smaak met peper en zout.

4. Voeg de kikkererwten toe en kook ze nog ca. 10 minuten mee.

5. Om de soep te binden: maak in een kom een bloempapje door de maïzena of bloem met een flinke scheut water te mengen en tot een glad papje te roeren.

6. Klop het al roerende met een garde door de soep tot deze licht gebonden en fluwelig is. Laat de soep niet meer koken maar alleen een paar minuten zachtjes pruttelen.

TIP

Serveer de soep met vers Marokkaans brood of knapperig stokbrood.

Bekijk de kookvideo en extra tips van Nadia op:
[Vrijheidsmaaltijd.nl](https://www.vrijheidsmaaltijd.nl)

