



## Aash-e reshteh, Perzische noedelsoep met kruiden

*Een dikke Perzische soep vol verse kruiden, bonen en noedels, afgewerkt met gebakken ui en een lepel yoghurt. Vullend en aromatisch.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>25'</b>	<b>80'</b>	<b>6</b>	<b>Soep</b>

### Ingrediënten

150 gr kikkererwten, geweekt  
150 gr witte bonen, geweekt  
100 gr bruine linzen  
200 gr spinazie, grof gesneden  
1 bosje peterselie, fijngesneden  
1 bosje koriander, fijngesneden

150 gr platte noedels of tagliatelle  
2 uien, in halve ringen  
3 teentjes look, fijngehakt  
1 theelepel kurkuma  
2 eetlepel olijfolie  
2 liter water  
4 eetlepel yoghurt om af te werken

## Bereidingswijze

---

- 1.** Kook de geweekte kikkererwten en witte bonen in het water ongeveer 40 minuten tot ze bijna zacht zijn.
- 2.** Voeg de linzen en de kurkuma toe en laat nog 20 minuten koken.
- 3.** Roer de fijngesneden kruiden en de spinazie erdoor en laat 15 minuten meetrokken.
- 4.** Bak intussen de uien in de olijfolie langzaam goudbruin en voeg op het einde de look toe.
- 5.** Breek de noedels in stukken en kook ze mee in de soep tot ze gaar zijn.
- 6.** Schep in kommen, werk af met de gebakken ui en een lepel yoghurt.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)