**# 3 Linzenstoof**

**Ingrediënten**

extra vergine olijfolie 10 el/30 ml

ui fijn gesneden 2,5

groene paprika fijngesneden 2,5

rode paprika fijngesneden 2,5

teentjes knoflook grof gehakt 4

zoete gerookte Spaanse paprika 5 tl

Tomatensaus 115 gram

ongekookte bruine linzen 210 gram

kleine aardappelen 10 in kleine stukjes van 1,25 cm gesneden

wortel in dunne plakjes 5

groentebouillon 1150 ml

laurierblad 5

Peterselie 1 bosje

Zout naar smaak

zwarte peper naar smaak

**Bereiding Linzenstoof**

1. Snij alle groenten en kruiden zoals aangegven in de ingredientenlijst
2. Verhit een een soeppan en voeg 2 el extra vierge olijfolie toe
3. Voeg 1/2 fijngesneden ui, 1/2 groene & 1/2 rode paprika fijngehakt en 4 teentjes knoflook grof gehakt toe, meng met de olijfolie
4. voeg dan 1 theelepel zoete gerookte paprika toe, meng snel door elkaar,
5. voeg dan 1/2 kopje tomatensaus toe, zet het vuur op middelhoog en laat sudderen
6. spoel de ongekookte bruine linzen af af onder koud stromend water
7. Nadat je de tomatensaus 3 minuten hebt laten sudderen en het is echt ingedikt, voeg je alle groenten toe, behalve de peterselie.
8. Voeg de groentebouillon toe door elkaar mengen en aan de kook brengen, dan een deksel op de pan doen en het vuur laag zetten, 30 tot 35 minuten laten sudderen of tot de linzen volledig gaar zijn.
9. Breng op smaak met zout en peper
10. Garneer met de gesneden peterselie