

Wortelsoep

Week 18

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 45 minuten
Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten:

- 1 ui (fijngesneden)
- 1 teentje knoflook (in stukjes gesneden)
- 2 el zonnebloemolie
- 1 kg winterpeen
- 1 groentebouillontablet
- 700 ml kraanwater
- 200 ml kokosmelk (amandelmelk, gewone melk etc.)
- Zwarte peper
- Zout
- Peterselie

Nodig:

- Soeppan
- Staafmixer

Bereidingswijze:

1. Verwarm de olie in de pan en fruit de ui en knoflook.
2. Snijd de winterpenen in stukjes en fruit deze mee met de ui en knoflook.
3. Maak met het groentebouillontablet en het water de bouillon en voeg deze toe aan de pan met wortel, ui en knoflook.
4. Voeg de kokosmelk toe
5. 15 minuten zachtjes laten koken
6. Pureer de soep met de staafmixer
7. Maak op smaak met wat zout, peper

Serveertip:

Serveer eventueel met peterselie.

Variatietips:

- Honing naar smaak toevoegen
- Een (zoete) aardappel er doorheen
- Extra vezels rode linzen toevoegen

