

SOEP - WORTEL - KOKOS - LIMOENGRAS

INGREDIËNTEN VOOR 6 PERSONEN

1 kg wortels
2 uien
2 el kokosolie
5 teentjes knoflook
1 tl chilipoeder
2 tl currypoeder
1 tl kurkuma
1 tl korianderpoeder
4 cm gember
1,5 liter groentebouillon
400 ml kokosmelk uit blik
2 stengels vers limoengras of 1 el gedroogd limoengras
Peper en zout
Topping: verse koriander, sesamzaadjes, eventueel kokosroom

BEREIDINGSWIJZE

Schil de wortels en uien en hak ze in blokjes. Doe wat kokosolie in een grote kookpot en doe daar de uien en de wortels bij. Stoof aan en voeg iets later de knoflook toe.

Voeg nu de kruiden toe (chili, curry, kurkuma, korianderpoeder). Roer goed.

Schil het stukje gember, hak het fijn en voeg ook toe. Roer door elkaar en laat nog een minuutje garen. Voeg de groentebouillon en de kokosmelk toe. Doe daarna de stengels limoengras bij erbij (hak ze niet maar plet een beetje zodat de smaak vrij komt en je de stengels er achteraf kan uitvissen). Als je gedroogd limoengras gebruikt, doe het dan in een thee-ei en hang het mee in je soep. Laat doorkoken. Verwijder de limoenstengels of het thee-ei en mix alles.

Voeg peper en zout naar smaak toe. Schep uit en werk af met verse koriander, sesamzaadjes en eventueel een klein beetje kokosroom.

Recept van Infraligne Riemst – met dank aan Linda

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!