



Geroosterde pastinaaksoep met feta

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 350 g pastinaak
- 🍷 1 kleine ui (gele)
- 🍷 1½ teentje knoflook
- 🍷 2 el olijfolie
- 🍷 zout en peper
- 🍷 ½ tl cayennepeper
- 🍷 3 takjes verse tijm
- 🍷 500 ml water
- 🍷 1 blokje groentebouillon
- 🍷 100 gr feta
- 🍷 35 gr walnoten



MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 200°C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Schil de pastinaak en snijd deze in grove stukken.
4. Pel de ui en knoflook en snijd de ui in kwartjes en plet de knoflook.
5. Leg de pastinaak, ui en knoflook op de bakplaat en besprenkel met de olijfolie.
6. Kruid de groente met zout, peper en cayennepeper.
7. Hussel goed door elkaar en leg een paar takjes tijm tussen de pastinaak.
8. Bak de pastinaak, knoflook en ui 30 minuten in de voorverwarmde oven.
9. Schep halverwege de groente een keer om.
10. Voeg de gebakken groente na het bakken toe aan een grote soeppan.
11. Voeg het water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook.
12. Zet het vuur uit als de soep kookt en de bouillonblokje is opgelost.
13. Schenk wat vocht uit de soep voordat je begint met pureren.
14. Pureer de soep helemaal fijn.
15. Voeg als de soep te dik blijft de overgebleven bouillon toe en voeg indien gewenst nog wat extra heet water toe.
16. Proef de soep en breng eventueel op smaak met wat extra zout, peper en cayennepeper.
17. Verdeel de soep over de soepkommen en garneer met de geroosterde walnoten, feta.
18. Druppel er nog wat olijfolie doorheen.

TIP: Serveer er eventueel een cracker of broodje bij met ei, avocado en feta.

BRON: lowcarbchef.nl