



Maaltijdsoep van minestrone met dashi en kimchi uit Korea

2 PERSONEN

⌚ 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g kimchi
- 1 el zonnebloemolie
- 3 tenen knoflook, geraspt
- ½ tl chilivlokken
- 3½ el dashi
- 600 ml kippenbouillon
- 150 g orecchiette pasta
- 250 g silken tofu
- 100 g enok paddenstoelen
- ½ bosje bosui
- 4 velletjes nori

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Zet een soeppan op medium hoog vuur en verwarm daarin 1 el zonnebloemolie.
2. Rasp de tenen knoflook en bak deze samen met 1 tl chilivlokken 1 tot 2 minuten in de warme olie zonder dat de knoflook verbrandt.
3. Voeg de kimchi toe en bak het geheel 7 minuten tot de kimchi begint te karamelliseren.
4. Schenk de dashi en de bouillon in de pan, roer door elkaar en laat 30 minuten op heel laag vuur trekken zonder dat het kookt.
5. Breng na een half uur de pan aan de kook en voeg de orecchiette toe.
6. Kook ongeveer 7 minuten met het deksel op de pan.
7. Maak ondertussen de enoki schoon, snijd de bosui in stukjes van 2 centimeter lang en snijd de silken tofu in grove blokjes van 7 bij 7 cm.
8. Draai het vuur uit en voeg de enoki, bosui en silken tofu toe aan het geheel.
9. Zorg dat alles onder staat en laat met deksel op de pan 5 minuten trekken.
10. Breng eventueel op smaak met extra dashi.
11. Verdeel de minestrone soep over de kommen en serveer met nori en eventueel extra kimchi.

TIP: De smaak in de soep is namelijk vooral afkomstig van de kimchi. Zelf maken is een must. (Zie recept bij de Koreaanse keuken). Maar als je daar geen tijd, zin of geduld voor hebt, raden we je aan de beste kimchi in huis te halen die je kunt vinden; je zult je verbazen hoeveel verschillende soorten je tegenkomt!

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: culy.nl

