



Maaltijdsoep van pastinaak met appel

2 PERSONEN

🕒 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g pastinaken
- 2 middelgrote uien
- ½ teen knoflook
- 2 appels
- 2 el extra vierge olijfolie
- ½ el kerriepoeder
- 500 ml water
- ½ groentebouillonblokje minder zout
- ¼ tl gemalen nootmuskaat

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de pastinaken en snijd in gelijke stukken.
2. Snijd de uien in halve ringen en snijd de knoflook fijn.
3. Was de ongeschilde appels en snijd in blokjes van 1 cm.
4. Verhit $\frac{2}{3}$ van de olie op middelhoog vuur in een soeppan.
5. Bak $\frac{1}{3}$ van de ui, knoflook, pastinaak, helft van de appel en kerriepoeder 5 minuten.
6. Voeg het water en het bouillonblokje toe.
7. Breng aan de kook.
8. Laat 20 minuten zachtjes koken.
9. Verhit ondertussen de rest van olie op hoog vuur in een koekenpan en bak de overige appel en ui met de nootmuskaat in 4-5 minuten goudbruin.
10. Haal uit de pan en laat afkoelen.
11. Pureer de soep met een staafmixer.
12. Breng de soep op smaak met peper en eventueel zout.
13. Verdeel de soep over kommen en verdeel de gebakken appel en ui erover.

TIP: Lekker met volkorenbollen.

****** 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: [ah.nl](https://www.ah.nl)

