



Maaltijdsoep van wortel met doperwtjes en pindakaas

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 teentje knoflook
- ½ tl olijfolie
- 175 g 100% pindakaas naturel
- 15 ml ketjap manis
- 10 ml sojasaus
- 750 ml groentebouillon
- peper en zout
- ½ rode paprika
- ½ prei
- ½ rode peper
- 50 g wortel julienne
- 50 g gekookte doperwten, diepvries
- 65 g taugé
- 2½ stengel bosui
- 2 takjes koriander
- 15 g ongezouten pinda's

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Pel en hak de knoflook fijn.
2. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook kort aan.
3. Voeg de pindakaas, ketjap manis, sojasaus, groentebouillon en wat peper en zout toe.
4. Roer goed door tot de pindakaas volledig is opgelost.
5. Breng aan de kook.
6. Halveer ondertussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes.
7. Maak de prei schoon en snijd in dunne ringen.
8. Snijd de rode peper in dunne ringen.
9. Verwijder eventueel de zaadlijsten voor minder pit.
10. Voeg de paprika, prei, rode peper, wortel en erwten toe aan de soeppan.
11. Laat 6 minuten zacht koken tot de groenten beetgaar zijn.
12. Voeg de taugé toe en verwarm 2 minuten mee.
13. Hak ondertussen de bosui, koriander en pinda's fijn.
14. Verdeel de soep over kommen en garneer met bosui, koriander en pinda's.
15. Serveer direct.

* 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: eatertainment.nl

