



Maaltijdsoep van wortel met mihoen en vega gehakt

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui
- 250 g winterpeen
- 2 el zonnebloemolie
- 1½ tl koriander (gemalen)
- 500 ml groentebouillon
- 150 g vega gehakt
- 200 ml kokosmelk (blik)
- 25 g mihoen
- 3 g platte peterselie

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui.
2. Halveer de winterpenen in de lengte en snijd de helften in plakjes.
3. Verhit in een soeppan 1 el olie.
4. Fruit de ui met ¾ tl koriander 1 minuut.
5. Voeg de winterpeen toe en bak 3 minuten mee.
6. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en kook in 10 minuten gaar.
7. Verhit intussen in een koekenpan de overige 1 el olie.
8. Bak het vega gehakt met de overige koriander in 5-8 minuten bruin en knapperig.
9. Breng op smaak met zout en peper.
10. Pureer de soep met de staafmixer glad.
11. Schenk de kokosmelk erbij en verwarm 2 minuten mee.
12. Voeg de mihoen toe en kook in 3 minuten gaar.
13. Breng de soep op smaak met zout en peper.
14. Schep de soep in de kommen, verdeel het gehakt erover en garneer met blaadjes peterselie.

* 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: boodschappen.nl

