



Maaltijdsoep van wortel met sinaasappel en pompoenpitjes

2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 ui, fijngehakt
- 500 g wortels, in stukjes gesneden
- 1 sinaasappel, rasp en sap
- chipotle poeder (optioneel)
- 750 ml bouillon
- olijfolie en/of boter
- zout & peper

voor erbij

- 8 g verse koriander, de blaadjes en de steeltjes
- ½ verse jalapeño, grof gehakt
- 25 g pompoenpitten
- 75 ml neutrale olie (bijv. koolzaadolie)
- zure room

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit olijfolie en/of een klont boter in een grote soeppan.
2. Bak de ui op laag vuur tot 'ie mooi zacht en gekarameliseerd is, ongeveer 10 minuten.
3. Voeg de wortels toe, de geraspte schil van de sinaasappel en eventueel de chipotle.
4. Laat even kort bakken. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook.
5. Laat de wortels ongeveer 20 minuten zachtjes koken, tot je ze met een lepel kunt fijn drukken tegen de wand van de pan.
6. Pureer de soep helemaal glad met een staafmixer en voeg dan het sap van de sinaasappel toe.
7. Breng op smaak met zout en peper.
8. Hak ondertussen de jalapeño grof (inclusief zaadjes).
9. Doe de koriander (met steeltjes) in een keukenmachine (bewaar een klein beetje voor de garnering) samen met de gehakte jalapeño, de olie en een snuf zout.
10. Draai tot een gladde olie en giet 'm daarna door een zeef.
11. Bewaar in een bakje en zet opzij.
12. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan tot ze beginnen te poffen.
13. Schep ze uit de pan.
14. Serveer de wortelsoep met een grote schep zure room en druppel de pittige korianderolie eroverheen.
15. Maak af met de gepofte pompoenpitten.

VEGANTIP: Vervang voor een veganistische versie de zure room door plantaardige room of -yoghurt.

* 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

