



Maaltijdsoep van zoete aardappel met wortel en rode ui

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 rode ui
- ½ teen knoflook
- 1 tl rode wijnazijn
- 2 el water
- 2 el milde olijfolie
- ¼ el vadouvan
- ¼ tl chilivlokken
- 250 g zoete aardappelen
- 250 g winterpenen
- 500 ml kokend water
- ½ groentebouillonblokje minder zout
- 100 ml kokosmelk
- 2 el plantaardige kokos gurt ongezoet

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de uien in halve ringen.
2. Snijd de knoflook doormidden.
3. Meng de helft van de uienringen met de azijn en het kraanwater, laat staan tot gebruik.
4. Verhit de olie in een soeppan en bak de rest van de uienringen en de knoflook 3 minuten op laag vuur.
5. Bak de laatste minuut de vadouvan en de helft van de chilivlokken mee.
6. Schil ondertussen de zoete aardappel en winterpeen en snijd in stukken van 2 cm.
7. Voeg de aardappel, peen, het kokende water en bouillonblokje toe aan de soeppan en breng aan de kook.
8. Kook in ca. 15 minuten op laag vuur met de deksel schuin op de pan gaar.
9. Haal de pan van het vuur en roer de kokosmelk erdoor.
10. Pureer met de staafmixer glad en breng de soep op smaak met peper en eventueel zout.
11. Voeg eventueel extra water toe als de soep te dik is.
12. Serveer de soep in kommen met de kokos-gurt, de gezuurde ui en de rest van de chilivlokken.

****** 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)

