

Happy Soep Project

<i>Aspergesoep</i>	1
<i>Broccolisoep</i>	2
<i>Courgettesoep</i>	3
<i>Engelse Londenderry soep</i>	4
<i>Erwtensoep</i>	5
<i>Geroosterde tomatensoep</i>	6
<i>Goulashsoep</i>	7
<i>Marokkaanse Harira</i>	8
<i>Kippensoep met zoete aardappel</i>	9
<i>Paprikasoep</i>	10
<i>Pittige linzensoep</i>	11
<i>Pompoensoep</i>	12
<i>Preisoep</i>	13
<i>Sla soep</i>	14
<i>Uiensoep</i>	15
<i>Vlaamse witlof kerrie soep</i>	16
<i>Wortel gembersoep</i>	17

RECEPT – Aspergesoep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 500 g witte soep asperges
- ◆ 1 kipbouillontablet
- ◆ 1½ liter kraanwater
- ◆ 30 g boter
- ◆ 30 g bloem
- ◆ ½ pakje Maggie aspergesoep mix
- ◆ 4 el kookroom
- ◆ 1 theelepel nootmuskaat
- ◆ 2 el verse peterselie

Bereidingswijze:

1. Was de asperges, verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en schil ze rondom met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden.
2. Breng de asperges met de schillen en het bouillontablet met 1.5 liter water aan de kook.
3. Neem na 15 min. de asperges uit de pan en laat de schillen nog 30 min. op laag vuur doorkoken. Zeef het kookvocht en gooi de schillen weg.
4. Snijd de gekookte asperges in stukjes.
5. Smelt in de soeppan de boter, strooi de bloem erover en roer deze door de boter. Laat dit even bruisen en voeg al roerend scheut voor scheut het kookvocht van de asperges erbij + zakje Maggie mix. Laat de soep 15 min. op laag vuur doorkoken.
6. Voeg de kookroom toe.
7. Breng het geheel op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Strooi de fijngesneden peterselie erover.

EET SMAKELIJK!

RECEPT – Super Healthy Broccolisoepp (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 1 ui
- ◆ 2 stengels bleekselderij
- ◆ 2 aardappelen
- ◆ 1 tablet groentebouillontablet
- ◆ 1 liter kraanwater
- ◆ 600 g broccoli
- ◆ 250 ml crème fraîche
- ◆ 15 g munt
- ◆ 1 eetlepel boter



Bereidingswijze:

1. Snipper de ui en snijd de bleekselderij in boogjes.
2. Schil de aardappels en snij in blokjes
3. Snij de broccoli in roosjes
4. Verhit de boter in een soeppan.
5. Bak de ui, bleekselderij en aardappelblokjes 2 min. op laag vuur.
6. Schep de broccoli er door heen.
7. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 30 min. op laag vuur koken.
Roer af en toe.
8. Hak in de tussentijd de muntblaadjes fijn
9. Voeg de crème fraîche + peper en eventueel zout toe
10. Pureer de soep met de staafmixer
11. Strooi de munt erover.

EET SMAKELIJK!

RECEPT – Courgettesoep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 3 eetlepels olijfolie
- ◆ 4 tenen knoflook, fijngehakt
- ◆ 2 courgettes, in blokken
- ◆ 1 blokje groentebouillon
- ◆ 1 liter water
- ◆ 75 gr. Parmezaanse kaas



Bereidingswijze:

8. Snipper de knoflook fijn, snijdt de courgettes in grove stukken.
9. Verhit de olijfolie in een soeppan. Fruit de knoflook. Bak de courgette 3 minuten mee.
10. Giet het water erbij + groentebouillon.
11. Kook de courgette gaar in 10 minuten.
12. Pureer de soep met een staafmixer.
13. Breng het geheel op smaak met zout, peper. Strooi de Parmezaanse kaas over de soep.

EET SMAKELIJK!



Pestobroodjes

Ingrediënten

- 2x broodmix a 500 gr
- 2x 190 gr pesto (vers of uit een potje)
- Verse blaadjes basilicum
- 30 gr pijnboompitten

Bereiding

Maak het brooddeeg zoals beschreven op de verpakking en laat voor de eerste keer rijzen. Bebloem het werkblad en rol het deeg uit, doe dit eventueel in 2x omdat er anders wel een hele grote lap deeg ontstaat. Besmeer de bovenzijde met pesto en verdeel de verse basilicum en pijnboompitten er over. Rol het deeg op en snijd in plakken van ca 3 cm.

Vet een bakvorm in of bedek met bakpapier. Bij mij paste er 12 rolletjes in één ovenschaal, dus had 2 schalen nodig. Verdeel de rolletjes over de bodem en houd ongeveer 1 cm ruimte er tussen. Dek af en laat voor de tweede keer rijzen. Verwarm de oven ondertussen voor op 200 graden. Zet de broodjes ca 20 minuten in de oven totdat ze goudbruin zijn. Bestrijk ze eventueel met een beetje gesmolten boter voor een mooie glans.

RECEPT – Engelse Londonderrysoep + hartige scones (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 50 gr. ongezouten roomboter
- ◆ 1 ui
- ◆ ½ rode peper
- ◆ 1 eetlepel kerriepoeder
- ◆ 1 doosje champignons
- ◆ 50 gr. bloem
- ◆ 1 liter groente bouillon (van één tablet)
- ◆ 125 ml. ongeklopte slagroom
- ◆ 2 takjes peterselie



Deze simpele soep is een echte ouderwetse Engelse klassieker. In de 17^e eeuw werd deze soep gebruikt om mensen met een verkoudheid beter te maken. De rode peper zorgt er voor dat alles goed loskomt, de champignons voor voldoende vitaminen en in het originele recept gaat ook nog een scheutje wijn of zelfs jenever!

Bereidingswijze:

1. Snipper de ui, snij de rode peper (extra pittig met zaadjes).
2. Hak de peterselie fijn.
3. Snij de champignons in plakjes.
4. Smelt in een soeppan de roomboter.
5. Fruit de ui met rode peper.
6. Voeg de kerriepoeder en de bloem toe bak 1 minuut op laag vuur mee (pas op dat de bloem niet aanbakt).
7. Schenk beetje voor beetje, al kloppend met een garde, de bouillon erbij.
8. Voeg de champignons toe. Laat de soep 15 minuten op een laag vuur koken.
9. Voeg als laatste de room toe en serveer met peterselie

EET SMAKELIJK!

Engelse Kaas Scones (12 stuks):

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- mespunt zout
- 50 gram boter
- 150 gram oude kaas
- 75 ml. melk
- 1 ei

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Doe het zelfrijzend bakmeel in een kom en voeg de snuf zout en de kaas toe.
3. Snijd de boter in kleine stukjes en kneed deze door het meel-mengsel.
4. Meng de melk met een ei en schenk dit vervolgens bij het mengsel. *Let op: bewaar een klein laagje van het melkmengsel voor later.*
5. Kneed het geheel tot een samenhangende bal.
6. Rol het deeg uit tot een lap van ongeveer 2,5 centimeter dik.
7. Steek met de vorm (glas) rondjes uit het deeg.

RECEPT - Erwtensoep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 250 gr. spliterwten
- ◆ 1 ui
- ◆ 1 prei
- ◆ 2 aardappels
- ◆ ½ knolselderij
- ◆ 1 winterwortel
- ◆ 2 liter kraanwater
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ 3 bouillontabletten (groente)
- ◆ Peper/zout

Bereidingswijze:

1. Was de spliterwten en breng ze samen met het water en de bouillontabletten aan de kook (40 minuten koken).
2. Snipper de ui fijn.
3. Snij fijne ringetjes van prei.
4. Schil de aardappels, knolselderij en wortel en snij in kleine blokjes.
5. Voeg na 40 minuten alle groentes toe behalve de prei.
6. Kook dit nog eens 20 minuten totdat alle groentes gaar zijn.
7. Pureer met de staafmixer de soep (niet nodig).
8. Voeg de preiringetjes toe.
9. Breng op smaak met zout en peper.
10. Niet vega? Voeg rookworst toe, lekker met roggebrood en katenspek



EET SMAKELIJK!

RECEPT – Geroosterde Tomatensoep (4 pers.)**Ingrediënten:**

- ◆ 1 kilo rijpe tomaten
- ◆ 3 el olie
- ◆ 1 el suiker
- ◆ 3 eetlepels verse tijm/rozemarijn
- ◆ 1 teen knoflook
- ◆ 1 rode ui
- ◆ 1 liter kraanwater
- ◆ 2 bouillontabletten

**Bereidingswijze:**

10. Verwarm de oven voor op 200 graden.
11. Halveer de tomaten, haal de velletjes van de knoflookteen, snij de uien in grove stukken.
12. Leg de tomaten/knoflook en ui op een bakplaat of in een braadslee en besprenkel met de olijfolie, de suiker en wat zout en peper.
13. Rooster de tomaten in de voorverwarmde oven in 40 minuten sappig.
14. Schep de geroosterde tomaten in een grote pan, pureer samen met de kruiden. Voeg het water plus de bouillonblokjes toe en pureer nogmaals en breng het aan de kook.

EET SMAKELIJK!**Pesto Parmazaanbrood**

- 1 ciabatta afbakbrood
- 1 bosje basilicum
- 55 gr. walnoten
- ½ teen knoflook
- 50 gr. kaas (Parmezaanse of oude Goudse)
- Zout

Maal in een keukenmachine of met de vijzel de walnoten met de knoflook + zout fijn. Rasp de kaas (of voeg de al geraspte kaas toe). Haal de blaadjes van de basilicum steeltjes en maal ze ook fijn. Breng de pesto op smaak met wat peper en olijfolie. Maak sneetjes in het ciabatta brood, maar snijd het brood niet helemaal door. Schep in elke inkeping een lepeltje verse pesto. Bak het brood zo'n 7 a 6 minuten af in de voorverwarmde oven.

RECEPT – Goulashsoep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 2 uien
- ◆ 500 g runderribblappen (*Halal: Rif Slagerij Bergen op Zoom*)
- ◆ 2 el olie
- ◆ 3 tl milde paprikapoeder
- ◆ 400 g tomatenblokjes (blik)
- ◆ 1 liter kraanwater
- ◆ 2 bouillontabletten
- ◆ 1 rode paprika
- ◆ 4 vastkokende aardappelen



Bereidingswijze:

15. Snipper de ui en snijd de runderlappen in stukken.
16. Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de ui 3 min. Voeg de vleesblokjes toe en bak in 5 min. rondom bruin.
17. Strooi het paprikapoeder over het vlees en bak 1 min. mee. Voeg de tomatenblokjes met vocht en het water toe.
18. Verkruiemel de bouillontabletten erboven en breng het vocht aan de kook. Laat de soep met deksel op de pan op laag vuur 1 uur zachtjes koken.
19. Snijd ondertussen de paprika in reepjes. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Voeg de paprikareepjes en aardappelblokjes toe en laat de soep nog 30 min. zachtjes koken.
20. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de soep over diepe borden of grote kommen.

EET SMAKELIJK!

RECEPT – Marokkaanse Harira (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 2 kleine uien
- ◆ 2 stengels bleekselderij
- ◆ 4 takjes koriander
- ◆ 2 takjes peterselie
- ◆ 600 gr tomaten uit blik
- ◆ 60 gr tomatenpuree
- ◆ 100 gr gedroogde rode linzen
- ◆ 150 g kikkererwten uit blik
- ◆ 40 g vermicelli



Bereidingswijze:

12. Snipper de ui en snijd de bleekselderij in boogjes.
13. Laat de kikkererwten uitlekken.
14. Hak de verse kruiden.
15. Verhit de olie in een soeppan.
16. Bak de ui, bleekselderij op laag vuur.
17. Bak de tomatenpuree (ontzuur) 1 minuut mee.
18. Schep de linzen en tomatenblokjes erdoor.
19. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 20 min. op laag vuur koken.
Roer af en toe.
20. Pureer de soep grof met de staafmixer.
21. Voeg de kikkererwten en vermicelli toe en kook nog eens 10 min. door.
22. Schep de soep in de kommen.
23. Strooi de koriander (deze kunt u natuurlijk ook weg laten) erover. Serveer met de parten citroen.

EET SMAKELIJK!

RECEPT – Kippensoep met zoete aardappel (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 2 kipfilets (van Islamitische slagerij RIF Bergen op Zoom)
- ◆ 1 ui
- ◆ 3 teentjes knoflook
- ◆ 2 theelepels geraspte verse gember
- ◆ 2 theelepels gemalen komijn
- ◆ 2 theelepels gemalen koriander
- ◆ 2 zoete aardappels
- ◆ 1 blik kokosmelk (400 ml)
- ◆ 1,5 liter kraanwater
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ 3 bouillontabletten (groente)
- ◆ Sap van ½ citroen
- ◆ Verse koriander (garnering)
- ◆ Peper/zout



Kosten voor 4 pers. =
€ 4,55

Bereidingswijze:

11. Snipper de ui en de knoflook, schil de zoete aardappel en snij in blokjes. Snij de kipfilets in dunne reepjes.
12. Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui 3 minuten.
13. Voeg de knoflook, gember en specerijen toe en smoor dit 2 minuten.
14. Doe de blokjes zoete aardappel en de kip in de pan en bak dit een minuutje mee.
15. Voeg de bouillon toe en breng dit aan de kook. Draai het vuur laag, zet het deksel op de pan en laat de soep 15 minuten koken.
16. Voeg als laatste de kokosmelk, citroensap en fijngehakte verse koriander toe.

EET SMAKELIJK!

RECEPT Geroosterde paprikasoep (4 pers.)**Ingrediënten:**

- ◆ 6 paprika's of 1 pot gegrilde paprika's
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 ui
- ◆ 1 teen knoflook
- ◆ ½ blikje tomatenpuree
- ◆ 200 ml. crème fraîche
- ◆ 1 stuk (filet) gerookte kip
- ◆ 3 bouillontabletten (groente/kip)
- ◆ 1,5 liter kraanwater
- ◆ Peper/zout



**Kosten voor 4 pers. =
€ 5,12**

Bereidingswijze:

1. Rooster de paprika in zijn geheel in de oven. Zet de bakplaat vlak onder de grill. Laat de paprika's staan tot dat het vel zwart is (20 min.). Laat de paprika's afkoelen in een plastic bak of zak. Je kunt nu de velletjes makkelijk verwijderen.
Gebruik je een pot? Snij de paprika's in stukken.
2. Haal de velletjes van de ui en knoflook en snipper ze heel fijn.
3. Verwarm in een grote kookpan de eetlepel olie.
4. Voeg de ui, knoflook toe. Bak alles totdat de ui een beetje doorzichtig wordt (*niet bruin!*).
5. Bak de tomatenpuree 2 minuutjes mee om te ontzuren.
6. Voeg de stukken paprika toe en bak dit ongeveer 3 minuten mee op hoog vuur.
7. Voeg nu het water en de bouillonblokjes toe.
8. Laat de soep 15 minuten koken op een laag vuur. Roer af en toe.
9. Voeg de crème fraîche toe.
10. Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer.
(*Geen staafmixer? Geen probleem zo is de soep ook lekker ;-)*)
11. Snij de kipfilet in reepjes, roer ze door de soep.
12. * Serveertip : Lekker met zelfgemaakte kaasvlinders (zie recept)

**EET SMAKELIJK!****KAASVLINDERS**

- 1 pakje roomboter bladerdeeg
- 1 zakje geraspte kaas/of rasp de kaas zelf

Bestrooi de plakjes bladerdeeg met kaas. Rol de plakjes op en snij er plakjes van, van ongeveer 1 cm. dik. Leg de plakjes op een bakplaat en bak ze voor 15 minuten op 200 graden.

RECEPT – Pittige Linzensoep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 1 ui
- ◆ 2 stengels bleekselderij
- ◆ ½ rode peper
- ◆ 400 gr. linzen (blik, uitgelekt)
- ◆ 400 gr. kikkererwten (blik, uitgelekt)
- ◆ 4 eetlepels olijfolie
- ◆ 2 theelepels gemalen kaneel
- ◆ 400 g tomatenblokjes (blik)
- ◆ 1 liter groentebouillon (van tablet)
- ◆ 1 citroen
- ◆ 15 gr. koriander



Bereidingswijze:

24. Snipper de ui en snijd de bleekselderij in boogjes.
25. Laat de linzen en kikkererwten uitlekken.
26. Verhit de olie in een soeppan.
27. Bak de ui, bleekselderij en kaneel 2 min. op laag vuur.
28. Schep de linzen, kikkererwten en tomatenblokjes erdoor.
29. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Laat 10 min. op laag vuur koken.
Roer af en toe.
30. Pers 1/2 citroen uit en snijd de andere helft in parten.
31. Snijd de koriander fijn. Roer het sap door de soep.
32. Pureer de soep grof met de staafmixer en verdeel over de kommen.
33. Strooi de koriander (deze kunt u natuurlijk ook weg laten) erover. Serveer met de parten citroen.

EET SMAKELIJK!

RECEPT Pompoensoep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 1 kleine pompoen
- ◆ 1 zoete aardappel (of gewone aardappel)
- ◆ 1 eetlepel olie
- ◆ 1 blikje kokosmelk
- ◆ 1 ui
- ◆ ½ rode peper (kan ook weggelaten worden)
- ◆ 1 teen knoflook
- ◆ 1 cm. verse gember (of gemberpoeder)
- ◆ 1 eetlepel kerriepoeder
- ◆ 3 bouillontabletten (kip)
- ◆ 1,5 liter kraanwater
- ◆ Peper/zout



Kosten voor 4 pers. =
€ 4,50

Bereidingswijze:

13. Snij de pompoen met een groot mes in stukken.
14. Verwijder met een lepel de pitjes en draden.
15. Snij de schil van de pompoen en snij vervolgens in blokjes van ongeveer 5 cm.
16. Schil de aardappel en snij ook in stukken van 5 cm.
17. Haal de velletjes van de ui en knoflook en snipper ze heel fijn.
18. Haal de zaadjes uit de rode peper en snij deze ook fijn (*goed je handen wassen!!*)
19. Schil de gemberwortel en snij in fijne stukjes of gebruik de rasp.
20. Verwarm in een grote kookpan de eetlepel olie.
21. Voeg de ui, knoflook, rode peper, gember én eetlepel kerriepoeder toe. Bak alles totdat de ui een beetje doorzichtig wordt (*niet bruin!*).
22. Voeg de stukjes pompoen en aardappel toe en bak dit ongeveer 3 minuten mee op hoog vuur.
23. Voeg nu het water en de bouillonblokjes toe.
24. Laat de soep 30 minuten koken op een laag vuur. Roer af en toe.
25. Test na 30 minuten of de pompoen en aardappel gaar zijn door er met een vork in de prikken. Valt het stukje van je vork dan is het gaar.
26. Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer.
(*Geen staafmixer? Geen probleem zo is de soep ook lekker ;-)*)
27. Voeg het blikje kokosmelk toe en roer de soep goed door. De soep is klaar.
28. * Serveertip : Lekker met een stuk Indiaas naanbrood of stofbrood!

EET SMAKELIJK!



RECEPT - Prei Parmentier (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 50 gr. ongezouten roomboter
- ◆ 1 ui
- ◆ 1 teen knoflook
- ◆ 2 preien (a 400 gr.)
- ◆ 500 gr. aardappels
- ◆ 1,5 liter kraanwater
- ◆ 3 bouillontabletten (groente)
- ◆ 125 ml. crème fraîche
- ◆ Peper/zout

Bereidingswijze:

17. Snipper de ui en knoflook fijn.
18. Snij ringentjes van 1,5 prei. Bewaar ½ deel van het groene deel van 1 prei.
19. Schil de aardappels en snij in kleine blokjes.
20. Smelt 50 gram boter in de soeppan. Fruit de ui 1 minuut.
21. Schep de aardappel en prei er door en stoof dit 20 minuten op laag vuur mee.
22. Voeg het water en de bouillontabletten toe.
23. Laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
24. Pureer de groente, voeg de crème fraîche toe en pureer nog eens.
25. Snij in de tussentijd de overgebleven prei super fijn, voeg dit als laatste toe aan de soep.
26. Breng op smaak met zout en peper.



Kosten voor 4 pers. =
€ 3,20

EET SMAKELIJK!

Zelfgemaakte kruidenboter

- 150 gr. (zachte) ongezouten roomboter
- Peterselie
- ½ teen knoflook
- Zout

Rasp of snipper de knoflook super fijn, hak de peterselie en prak met een vork alles door elkaar.



RECEPT – Sla Soep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 1 krop sla
- ◆ 1 teentje knoflook
- ◆ 1 grote ui
- ◆ 1 eetlepel olijfolie
- ◆ 1 blokje groentebouillon
- ◆ 1 liter water
- ◆ 1x Boursin cuisine



Bereidingswijze:

14. Snipper de knoflook fijn, snijdt de ui fijn.
15. Scheur de sla in stukken, hou het knapperige hart van de krop achter voor de garnering.
16. Verhit de olijfolie in een soeppan. Fruit de knoflook en de ui glazig. Bak de sla 3 minuten mee.
17. Giet het water erbij + groentebouillon.
18. Kook de sla gaar in 10 minuten.
19. Voeg de Boursin cuisine toe.
20. Pureer de soep met een staafmixer.
21. Breng het geheel op smaak met zout, peper. Strooi de fijngesneden slareepjes over de soep.

EET SMAKELIJK!

Zomerse Pastasalade

Ingrediënten

- 100 gr. penne pasta
- 1 zakje mini mozzarella
- 1 doosje cherrytomaatjes
- 2 takjes verse basilicum
- 3 eetlepels pesto
- Pijnboompitjes
- 1 klein bakje crème fraiche

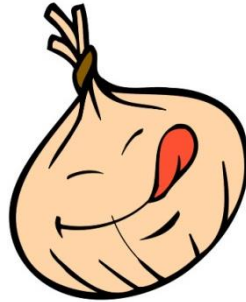


Kook de pasta zoals beschreven staat op de verpakking. Spoel de pasta wanneer gaar af met koud water (zodat het niet verder gaart). Halveer de mozzarella bolletjes, snijdt de cherrytomaatjes in partjes, hak de basilicum fijn. Rooster in een pan zonder olie de pijnboompitjes. Voeg alle ingrediënten samen in een grote schaal. Meng de pesto en crème fraiche met eventueel wat lekkere olijfolie of balsamico azijn door de pasta. Breng eventueel op smaak met wat zout en peper.

RECEPT – Uiensoep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 3 eetlepels olijfolie
- ◆ 600 gr. uien, in ringen
- ◆ 1 theelepel kerriepoeder
- ◆ 150 ml. droge witte wijn (alcohol wordt er uit gekookt)
- ◆ Verse tijm
- ◆ Verse peterselie
- ◆ 2 liter water
- ◆ 4 rundvlees bouillontabletten



Bereidingswijze:

1. Pel de uien en snij in ringen
2. Verhit een klontje boter in een ruime stoofpot op een matig vuur. Stoof hierin de uien aan, maar let erop dat ze niet kleuren.
3. Strooi er de kerriepoeder over en bak nog 1 minuut.
4. Schenk de wijn in de pan. Voeg het water, de bouillonblokjes en takjes tijm toe en laat de soep 20 minuten zachtjes koken.
5. Hak de peterselie en gebruik dit als garnering.

Gegratineerd stokbroodje



Snij het stokbrood in mooie schuine sneetjes. Leg er twee plakjes roombrie op. Verwarm de stokbroodjes onder een hete grill totdat de kaas begint te bubbelen.

EET SMAKELIJK!

RECEPT – Vlaamse Witlof Kerrie Soep (4 pers.)**Ingrediënten:**

- ◆ 400 gr. witlof stronken
- ◆ 2 uien
- ◆ 2 aardappelen
- ◆ 2 eetlepels kerriepoeder
- ◆ 2 liter water
- ◆ 4 kippen- of groentebouillon tabletten
- ◆ 2 dl. room
- ◆ een klontje boter

**Bereidingswijze:**

6. Pel de uien en snipper ze grof.
7. Verhit een klontje boter in een ruime stoofpot op een matig vuur. Stoof hierin de stukjes ui aan, maar let erop dat ze niet kleuren.
8. Schil de aardappels en snij ze in grove stukken. Voeg ze toe aan de stoofpot met uien en laat alles een paar minuten stoven.
9. Snij het verkleurde uiteinde van de stronkjes witloof en snipper de groente grof. Voeg de stukjes witloof toe aan de stoofpot. Laat de groenten nog 5 minuten meestoven op een zacht vuurtje. Roer alles regelmatig even om.
10. Hou ongeveer een kwart van het witloof opzij, want dat gebruiken we later als garnering voor de soep.
11. Voeg de kerriepoeder toe, roer alles goed door en voeg het water met de bouillontabletten toe.
12. Mix de soep glad met een staafmixer. Neem er de tijd voor zodat je een fluweelzacht resultaat krijgt. Proef de soep en kruid ze naar smaak met een beetje peper en wat zout.
13. Schenk de room in de soep en mix ze nog een laatste keer.
14. Snipper de stronkjes vers witloof die je aan de kant hebt gelegd in flinterdunne reepjes. Snij rondom het taaie hart van de stronkjes witloof heen, want dat deel van het witloof gebruiken we niet.
15. Voeg dit toe aan de soep en inschenken maar!

Soepstengels met tapenade

- 1 pakje roomboter bladerdeeg
- 1 potje tapenade

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Bestrijk de bladerdeegplakjes aan 1 kant met tapenade. Snijd elk plakje in 5 repen. Draai de uiteinden van de repen in tegengestelde richting tot een spiraal. Bak ze een bakplaat ca. 12 min. in de oven. Eet ze warm, lauw of koud

EET SMAKELIJK!

RECEPT – Wortel Gember soep (4 pers.)

Ingrediënten:

- ◆ 1 bos bospenen
- ◆ 3 eetlepels olie
- ◆ 3 cm verse gember wortel (geschild)
- ◆ 2 tenen knoflook
- ◆ 1 blokje groentebouillon
- ◆ 1 limoen
- ◆ 1,5 liter water
- ◆ 1 bosje koriander



Bereidingswijze:

22. Snijdt het loof van de worteltjes, schil ze met een dunschiller en snijd ze in plakjes.
23. Schil en rasp de knoflook en gember.
24. Verhit de olie in een soeppan, fruit hierin de knoflook, gember en schil van de limoen op een laag vuur.
25. Schep de bospeen erdoor en bak 2 minuten zachtjes mee.
26. Schenk het water + bouillonblokje in de pan en breng aan de kook. Kook de wortels in 10 minuten gaar.
27. Verwijder in de tussentijd de steeltjes van de koriander, hak deze fijn.
28. Voeg de sap van de limoen toe aan de soep, pureer deze met een staafmixer en voeg als laatste de koriander toe.

EET SMAKELIJK!

Maneesh

Ingrediënten:

- 1 pak broodmix voor wit brood
- Boter
- Olijfolie
- Verse tijm
- Sesamzaadjes

Bereidingswijze:

1. Volg de instructies op de achterkant van het pak broodmix. Laat het deeg rijzen.
2. Rol het deeg uit tot een cirkel van ongeveer 3 cm. dik.
3. Leg het deeg op een bakplaat met bakpapier of siliconemat.
4. Wrijf het deeg in met wat olijfolie en besprenkel met de verse tijm (grof gehakt), sesamzaad en eventueel andere kruiden zoals Ras El Hanout of Za'hatar.
5. Bak het brood af op 220 graden (hetelucht) voor 15 minuten.

