

DINNERLY



Marokkaanse soep met tajine-kruiden met zoete aardappel en gebakken sinaasappel



20-30min



2 personen

Een goedgevulde groentensoep gaat er altijd in. Zeker als ie zo origineel is als de Marokkaanse soep die we vandaag presenteren: ui, venkel, zoete aardappel, cherrytomaten en kikkererwten vormen een geweldige, rijke basis. Doe er dan sterke tajine-kruiden én geroosterde sinaasappel bij, en we kunnen ons geluk niet op. Origineel, verrassend en natuurlijk heel erg lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 venkel
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje tajinepasta
- 250g cherrytomaten
- 1 blik kikkererwten
- 1 sinaasappel

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- dunschiller
- aardappelstamper

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 459kcal, vet 12.3g, koolhydraten 67.2g, eiwit 12.1g



1. Groenten snijden

Pel de **ui** en snipper grof. Verwijder de harde onderkant van de **venkel**. Halveer de **knol**, snij in dunne plakken en haal de lagen met je vingers uit elkaar. Hou evt. het **venkelgroen** apart voor het garneren (zie ook stap 6). Schil de **zoete aardappel** en snij in blokjes van ca. 0,5cm.



2. Ui fruiten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Fruit de **ui** 3-4min. Pel 1 teen knoflook, snij fijn en voeg toe aan de pan.



3. Soep opzetten

Voeg de **tajinepasta**, de **tomaatjes**, de **aardappel**, de **venkel**, de **kikkererwten mét vocht** en een flinke snuf peper en zout toe aan de pan. Vul het blik tot de helft met water en schenk dit over de **groenten**. Giet er extra water bij als de **groenten** niet helemaal onder water staan. Breng de **soep** aan de kook en laat 10-15min borrelen, tot alles gaar is.



4. Sinaasappel braden

Haal met een dunschiller 2-3 **repen schil van de sinaasappel** en voeg toe aan de pan. Halveer de **sinaasappel** en smeer de snijvlakken in met wat olijfolie en zout. Verhit een kleine koekenpan op medium tot hoog vuur. Leg de **sinaasappel** in de pan en bak 2-3min tot de snijvlakken bruin beginnen te worden. Pak een aardappelstamper en druk wat **tomaatjes** en **stukken aardappel** plat.



5. Soep op smaak brengen

Roer het **sap** dat in de koekenpan is gelopen door de **soep**. Proef en breng op smaak met peper en zout en evt. 1tl azijn. Laat de **soep** nog even koken als ie te waterig is. Snij de **sinaasappel** in partjes. Vis de **repen schil** uit de pan en gooi weg. Verdeel de **soep** over de borden en garneer met de **sinaasappel** en evt. het **venkelgroen**.



6. Een feest van kruiden

Helaas zit er niet aan elke knol venkelgroen, zo groeien ze nou eenmaal. De soep smaakt er niet minder om, maar wat groens staat wel leuk. Heb je nog verse peterselie, koriander of munt liggen? Snij een handje fijn (de munt zónder steeltjes, de peterselie of koriander mét de steeltjes) en strooi ze bij het serveren over de borden. Ziet er mooi uit, smaakt geweldig.