



Ecuadoriaanse aardappelsoep

met kaas en tomaat-koriander ají



30-40min



2 personen

De maaltijd van vandaag brengt ons naar de Andes, naar Ecuador om precies te zijn. De heerlijk gekruide soep met aardappels, verse maïs en spinazie wordt geserveerd met geraspte Gouda en de gebruikelijke "ají" als topping. Dit is een pikante saus die ontelbare variaties kent en nooit op tafel mag ontbreken. Vandaag maken we 'm met verse koriander, tomaten en chili. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje chilivlokken
- 1 blik maïs
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 chilipeper
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 100g babyspinazie
- 100g jonge geraspte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 751kcal, vet 41.5g,
koolhydraten 67.8g, eiwit 23.6g



1. Ui fruiten

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Halveer en pel de **ui** en snijd grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit $\frac{2}{3}$ van de **ui** in 3-5min glazig. Snijd de **aardappels incl. schil** in blokjes.



4. Soep koken

Voeg het **bouillonpoeder** met 500ml heet water toe aan de pan en breng aan de kook. Laat de **soep** op laag vuur 12-15min zachtjes koken, tot de **aardappels** gaar zijn.



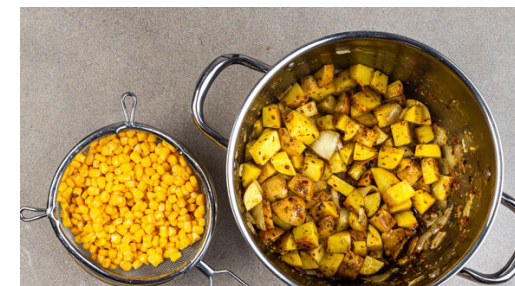
2. Smaakmakers toevoegen

Voeg de **helft van de knoflook**, de **helft van de oregano** en $\frac{1}{2}$ -1tl **chilivlokken naar smaak** toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. **Let op**, de **chilivlokken** zijn erg heet!



5. Saus pureren

Hak de **chilipeper** grof. Verwijder evt. de zaadlijsten als je het minder pittig wilt. Snijd de **tomaat** en $\frac{2}{3}$ van de **koriander incl. steeltjes** grof en doe met de **chilipeper** in een hoge (maat)beker. Voeg de **rest van de ui en knoflook**, 2el plantaardige olie en 2tl lichte azijn toe en pureer met een staafmixer glad. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



3. Aardappels meegaren

Voeg de **aardappels** met $\frac{1}{2}$ tl zout toe en laat ca. 5min meegaren, tot de randen zacht worden. Giet de **maïs** af in een zeef.



6. Soep afmaken

Roer de **maïs**, de **spinazie** en 50ml melk door de **soep** en laat ca. 5min zachtjes koken, tot de **maïs** zacht is. Pluk de **rest van de korianderblaadjes** van de steeltjes. Proef en breng de **soep** op smaak met peper en zout en verdeel over diepe borden of kommen. Top met de **kaas** en bedruipel met de **saus**. Bestrooi met de **koriander** en serveer.