

DINNERLY



Low carb Miso soep met zoete aardappel en spinazie, champignons en verse gember



20-30min



2 personen

Blauwe zones zijn gebieden in de wereld waar de levensverwachting het hoogst is. Japan is een van deze zones, waarschijnlijk vanwege hun gezonde keuken. De Japanse soep die we vandaag maken is hier een goed voorbeeld van: miso, spinazie, gember – het is allemaal ontzettend goed voor je. Natuurlijk moet het ook lekker zijn, maar dat krijgen we bij Dinnerly uiteraard wel voor elkaar.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 250g champignons
- 1 stukje verse gember
- 50g misopasta^{1,6}
- 2 bosuien
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 397kcal, vet 17.4g, koolhydraten 45.9g, eiwit 11.7g



1. Groente voorbereiden

Schil de **zoete aardappels** en snij ze in blokjes van ca. 1-2cm. Borstel evt. de **champignons** en snij ze in vieren. Schil de **gember** en rasp 'm fijn. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze heel fijn.



2. Champignons bakken

Verhit een grote kookpan met 2el plantaardige olie. Bak de **champignons** 2min op hoog vuur. Voeg de knoflook toe en fruit deze 1min mee.



3. Soep opzetten

Voeg de **zoete aardappel** toe en giet er 700ml warm water bij.



4. Soep koken

Roer de **misopasta** en de **gember** erdoor, leg een deksel op de pan en laat de **soep** 10-12min zachtjes koken op middelhoog vuur.



5. Afmaken en serveren

Snij de **bosuien** in dunne, schuine ringen. Voeg de **spinazie** toe en kook kort mee totdat de blaadjes geslonken zijn. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **soep** over de kommen of borden en garneer met de **bosui**.



6. Sesamstraat

Met miso, gember en zoete aardappel bevinden we ons helemaal in het Land van de Rijzende Zon. Maar hoe kunnen we deze soep nog Japanser nog maken? Je kunt bijvoorbeeld een beetje sesamololie over de soep druppelen, wat een intense, notige smaak toevoegt – let dan wel op dat er "geroosterde sesamololie" op de fles staat.