



Zoete aardappel-gembersoep

met kokosmelk en cashewnoten



20-30min



2 personen

De geurige gemberwortel bevat diverse voedingsstoffen die helpen bij het bestrijden van een verkoudheid en het versterken van je immuunsysteem. Geen wonder dus dat de culinaire én medische wereld fan is van deze wortel. Je verwerkt hem vandaag in een verwarmende kokossoep met zoete aardappel en wortel, die je topt met geroosterde cashewnoten.

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 stukje verse gember
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 limoen
- 1 meergranenbroodje ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- fijne keukenrasp
- kleine ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 903kcal, vet 44.5g, koolhydraten 100.9g, eiwit 21.0g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 225°C. Schil en snijd de **zoete aardappels** in blokjes. Schil en hak de **gember** grof. Pel en hak de **ui** grof. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in dunne schijfjes.



2. Gember en ui bakken

Verhit 1 el olie in een middelgrote kookpan op hoog vuur en fruit de **ui** en **gember** 1-2min tot de **ui** zacht is. Breng op smaak met zout en peper.



3. Kokosmelk toevoegen

Voeg dan de **wortel**, **zoete aardappel**, de **helft van de shoarmakruiden**, de **kokosmelk**, het **bouillonpoeder** en 200ml warm water aan de pan toe. Breng het geheel aan de kook en draai dan het vuur iets lager. Leg een deksel op de pan en kook de **groenten** in ca. 15min gaar.



4. Toppings voorbereiden

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Meng de **cashewnoten** in een kommetje met de **rest van de shoarmakruiden** en 1el olie. Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de **limoen**. Pers **een helft** uit en snijd de **ander** in partjes.



5. Cashewnoten roosteren

Doe de **cashewnoten** in een kleine ovenschaal en rooster ze 6-8min in de oven tot ze goudbruin zijn. Bak tegelijkertijd het **brood** in 6-8min in de oven af. Laat het **brood** iets afkoelen en snijd het in sneetjes.



6. Soep pureren

Breng de **soep** op smaak met **1-2tl limoensap** en pureer glad. Voeg evt. wat meer water toe voor een dunnere **soep** en breng hem op smaak met meer zout en peper. Schep de **soep** in kommen en garneer met de **cashewnoten**, **limoenrasp** en **peterselie**. Serveer de **limoenpartjes** en het **brood** erbij.