



Ecuadoriaanse aardappelsoep met kaas

en ají van tomaat en koriander



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 kaas en traditionele ají als topping. Dit is een pikante saus die veel variaties kent maar nooit mag ontbreken bij de Ecuadoriaanse maaltijd. Vandaag maken we 'm met verse koriander, tomaten en chili.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 netje vastkokende aardappels
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje chilivlokken
- 1 verse maïskolf
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 verse chilipeper
- 1 tomaat
- 10g verse koriander
- 100g babyspinazie
- 100g geraspte jongbelegen kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- melk⁷
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker

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 604kcal, vet 31.1g, koolhydraten 57.7g, eiwit 23.3g



1. Ui fruiten

Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer en pel de **ui** en hak grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1 el plantaardige olie. Fruit 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 **1-2tl chilivlokken naar smaak** toe aan de pan en bak ca. 30sec mee.



5. Saus pureren

Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** grof. Hak de **tomaat** en **2/3e 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 olie en 2tl lichte azijn toe en pureer met een staafmixer glad. Breng de **saus** op smaak met zout en peper.



3. Aardappels meegaren

Voeg de **aardappels** met 1/2tl zout toe en laat ca. 5min meegaren, tot de randen zacht worden. Schil de **maïskolf**, verwijder evt. haartjes en snijd de **maïs** met een scherp mes van de kolf.



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 zout en peper en verdeel over diepe borden of kommen. Bestrooi met de **kaas** en bedruip met de **saus**. Bestrooi met de **koriander** en serveer.