

DINNERLY



<650kcal: Vadouvan-vissoep met kokosmelk

met zoete aardappel en spinazie



20-30min



2 personen

Een warme geruststellende soep is altijd fijn, toch? Daarom maken we vandaag een lekker romige versie met kokosmelk en vadouvan-kruiden, geïnspireerd door de Indiase keuken. In de soep zwemmen malse heekfilet, zoete aardappel en verse babyspinazie, en om het mooi aan te kleden strooien we er een beetje geroosterde kokosrasp overheen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1x heekfilet ⁴
- 1 zakje vadouvan-kruiden
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kokosrasp
- 150g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 473kcal, vet 28.6g, koolhydraten 22.4g, eiwit 25.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **zoete aardappel incl. schil** in blokjes van ca. 2cm. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik evt. een pincet). Snij de **vis** in stukken van ca. 3cm groot.



2. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2tl plantaardige olie. Voeg de **kruidenmix** en knoflook toe en rooster al roerend ca. 30sec. Voeg de **zoete aardappel**, **kokosmelk** en 300ml water toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep ca. 10min zachtjes koken, tot de **zoete aardappel** zacht is. Roer regelmatig.



3. Kokosrasp roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin.



4. Vis en spinazie toevoegen

Voeg de **vis** toe aan de **soep** en laat 4min garen – roer regelmatig. Voeg de **spinazie**, 1tl witte azijn en een snuf zout toe en verwarm ca. 1min, tot de **spinazie** geslonken is.



5. Afmaken en serveren

Proef de **soep** en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen en garneer met de **kokosrasp**.



6. Mild of sterk?

Vadouvan is een mild en lichtzoet soort currypoeder. Als je van een sterkere smaak houdt, kun je ook andere currykruiden toevoegen. Probeer bijvoorbeeld eens pittig madras-currypoeder.