DINNERLY

Witvis in rijke groentesoep

met zoete aardappel en gebakken maïs

30-40min 2 personen

Deze knalrode groentesoep is door pittige Tex-Mex-kruiden dubbel verwarmend. De Tex-Mex-keuken combineert Texaanse en Mexicaanse kookstijlen, waardoor deze gerechten vol rokerige en vurige aroma's zitten. We serveren onze kruidige soep vandaag met koolvis, zoete aardappel en gebakken maïs.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 1 zoete aardappel
- 2 tomaten
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik maïs
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis [1]

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

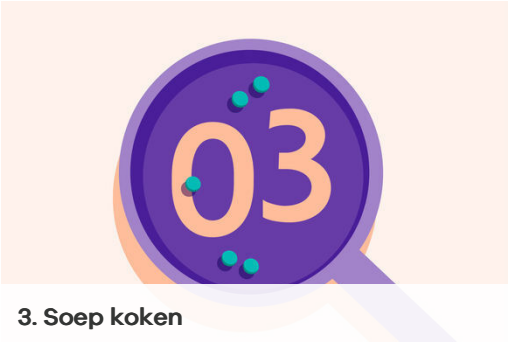
calorieën 499kcal, vet 24.8g, koolhydraten 47.4g, eiwit 17.3g

1. Groente bakken

Pel de **ui** en snij in partjes van ca. 1cm breed. Snij de **zoete aardappel mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **ui**, **zoete aardappel** en een flinke snuf zout toe en bak 4-6min tot de **ui** glazig is.

2. Soep opzetten

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in partjes van ca. 1cm breed. Voeg de **tomaat**, **kruidenmix**, knoflook en 1tl honing toe aan de pan en bak al roerend ca. 1min mee.



3. Soep koken

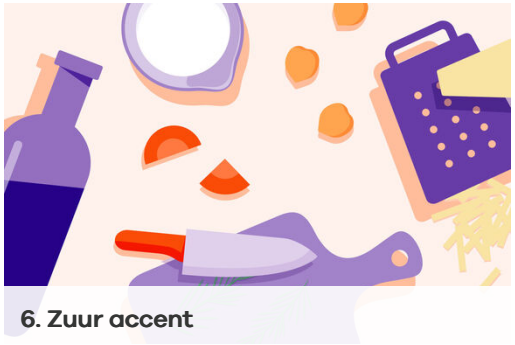
Blus de **groente** met 2tl witte azijn, voeg het **bouillonpoeder** en 350ml water toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes koken, tot de **zoete aardappel** zacht is. Voeg evt. wat water toe als de **soep** te dik wordt.

4. Maïs bakken

Giet de **maïs** af in een zeef en laat uitlekken. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 4tl plantaardige olie. Voeg de **maïs** en een flinke snuf zout toe en bak ca. 5min, zonder al te vaak te roeren.

5. Vis garen

Voeg de **vis** toe aan de soep, leg de deksel weer op de pan en laat op laag vuur 5-7min zachtjes koken, tot de **vis** gaar is. Roer de **maïs** door de **soep** en verwarm ca. 1min. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en evt. wat honing. Verdeel de **soep** over diepe borden en serveer.



6. Zuur accent

Een zuur ingrediënt past vaak heel goed bij visgerechten. Maar het hoeft niet altijd citroen te zijn. Probeer het bijvoorbeeld eens met een beetje sinaasappel- of limoensap.