



Boliviaanse pindasoep

met verse kruiden en knoflooknaanbrood



ca. 40min



2 personen

Geïnspireerd door het Boliviaanse gerecht "Sopa de Mani" serveren wij vandaag een romige soep met veel pinda's en pindakaas die een glimlach tovert op het gezicht van alle notenfans. Peper en wortel leveren de bite, terwijl limoen en verse kruiden de smaken in evenwicht brengen. Knapperig knoflooknaanbrood rondt het gerecht af. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 rode chilipeper
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje komijnpoeder
- 2 zakjes pindakaas⁵
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse kruidenmix: koriander en platte peterselie
- 50g gezouten pinda's⁵
- 1 onbehandelde limoen
- 2 naan met knoflook & koriander^{1,7}

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter⁷
- 1½el bloem¹

Kookgerei

- oven met bakplaat
- middelgrote kookpan met deksel
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 988kcal, vet 49.6g, koolhydraten 100.3g, eiwit 30.0g



1. Ui fruiten

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 650ml water aan de kook in een waterkoker. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Verhit een middelgrote kookpan met 2el boter op middelhoog vuur en fruit de **ui** in 2-3min glazig.



2. Groenten meebakken

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Voeg de **wortel** en de **paprika** toe aan de **ui** in de pan en bak 5-6min mee.



3. Groenten kruiden

Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en hak fijn. Pel en hak de **knoflook** zeer fijn of gebruik een knoflookpers. Voeg de **chilipeper**, de **knoflook** en het **komijnpoeder** toe aan de pan en bak 30sec-1min mee.



4. Soep koken

Roer de **pindakaas** en 1½el bloem erdoor en voeg het kokende water en de **helft van het bouillonpoeder of meer naar smaak** toe. Leg een deksel op de pan en laat de **soep** 7-8min op middellaag vuur sudderen, tot de **groenten** gaar zijn en de **soep** iets ingedikt is. Voeg evt. meer water toe, de **soep** moet een romige consistentie hebben.



5. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **peterselie** en de **koriander incl. steeltjes** fijn. Hak de **pinda's** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en halveer de **limoen**.



6. Naanbrood opwarmen

Besprenkel de **naanbroden** met wat water en verwarm 5-6min in de oven. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **kruiden**, de **limoenrasp** en de **pinda's**. Serveer de **limoenhelften** en het **naanbrood** erbij.