

DINNERLY



Low carb miso-maïs-chowder

met knolselderij, prei en room



ca. 40min



2 personen

Iedereen weet dat niets de innerlijke mens zo verwarmt als een goede kom soep. Daarom maken we een vegetarische "chowder", een romige soep vol heerlijke ingrediënten: zoete maïs, knolselderij en prei. De superster in dit recept is echter de misopasta, waardoor de soep een bijzondere umami-smaak krijgt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik maïs
- 1 kleine knolselderij ⁹
- 1 prei
- 200ml slagroom ⁷
- 10g verse bieslook
- 25g misopasta ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 643kcal, vet 45.5g, koolhydraten 38.1g, eiwit 12.9g



1. Maïs roosteren

Laat de **maïs** even uitlekken in een zeef of vergiet. Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan en rooster de **maïs** 6-8min tot ie goudbruin is. Roer regelmatig.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **knolselderij** in vieren, schil deze kwarten en snij in kleine blokjes. Snij de **prei** in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Schep de **maïs** uit de pan en zet even opzij. Blus de pan af met 1el azijn en schraap de gebakken stukjes los van de bodem.



3. Groente bakken

Voeg de **knolselderij**, **prei** en knoflook toe aan de pan samen met 1el boter en een flinke snuf zout. Bak de **groente** 3-5min op middelhoog vuur en roer alles regelmatig door. Bestuif de pan dan met 1el bloem en bak ca. 1min mee. Giet 400ml water erbij en breng aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat de **soep** 8-12min borrelen, tot de **knolselderij** zacht is.



4. Soep afmaken

Voeg de **room** en $\frac{3}{4}$ van de **maïs** toe aan de pan en laat nog 5-7min zachtjes koken, tot de **soep** wat ingedikt is. Snij de **bieslook** in rolletjes van ca. 1cm breed.



5. Afmaken en serveren

Haal de **soep** van het vuur. Roer de **misopasta** en $\frac{1}{2}$ el azijn erdoor en kruid met flink wat peper. Proef de **soep** en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **bieslook** en de **rest van de maïs**.



6. Lekker zurig?

Veel dingen zijn beter met een drupje citroensap. Als je nog een halve citroen in de koelkast hebt liggen, kun je vlak voor het serveren nog een flinke kneep sap door de soep roeren. Lekker fris en fruitig, en het past heel goed bij deze smaken.