

DINNERLY



Aziatische groentesoep met vegan gehaktballen

met paksoi en koriander



ca. 40min



2 personen

Een kom warme, dampende soep is nauwelijks te weerstaan. Zeker niet als het zo'n meesterwerk als vandaag is: malse vegan gehaktballetjes met knoflook en koriander en daarnaast knapperige wortel en bosui. En dit alles in een heerlijke bouillon op smaak gemaakt met hoisin- en vissaus. Als dat geen aromatisch genot is! Smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 10g verse koriander
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x babypaksoi
- 200g vegan gehakt ³
- 50ml hoisinsaus ^{1,2,3}
- 25ml tamari-sojasaus ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- grote kookpan
- dunschiller
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Sesamzaad (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 402kcal, vet 24.8g, koolhydraten 21.5g, eiwit 17.9g



1. Groente voorbereiden

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Snij de **koriander mét steeltjes** grof. Schil of schrob de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Verwijder de stronk van de **paksoi**, haal de bladeren uit elkaar en snij in stukken van ca. 3cm.



2. Vegan gehaktballen vormen

Meng het **vegan gehakt** met de knoflook, de **helft van de koriander**, ½tl zout en een snuf peper. Knead goed, maak je handen vochtig en draai er **balletjes** van (ter grootte van walnoten).



3. Vegan gehaktballen bakken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vegan gehaktballen** in 3-4min rondom goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij. Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en het **witte deel van de bosui** in 2-3min geurig.



4. Soep koken

Voeg 600ml water toe aan de pan en roer er de **helft van de hoisinsaus**, de **helft van de vissaus** en 2tl azijn door. Leg de **vegan gehaktballen** voorzichtig in de pan. Kruid met ½tl zout en een snuf peper en laat het geheel 4-5min koken, tot de **wortel** zacht is. Proef en breng evt. verder op smaak met meer **vissaus**.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **paksoi** en de **rest van de koriander** toe aan de pan en laat 1-2min meegaren, tot de paksoi zachter is en de **vegan gehaktballen** gaar zijn. Proef en breng de soep verder op smaak met peper en zout (zie ook **stap 6**). Garneer de soep met de **groene bosui** en serveer.



6. Niet overdrijven

Slappe soep is natuurlijk de verschrikking van iedereen, maar je kan ook overdrijven. Proef de soep daarom goed af voor het serveren en voeg evt. een scheutje heet water toe als de bouillon wat te sterk is. Zo smaakt de soep precies zoals jij hem lekker vindt.