



Zoete aardappel-gembersoep

met kokosmelk en cashewnoten



20-30min



2 personen

De geurige gemberwortel bevat diverse voedingsstoffen die helpen bij het bestrijden van een verkoudheid en het versterken van je immuunsysteem. Geen wonder dus dat de culinaire én medische wereld fan is van deze wortel! Je verwerkt hem vandaag in deze verwarmende kokossoep met zoete aardappel en wortel, die je topt met geroosterde cashewnoten. Ideaal voor een gure herfst dag!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 2 zoete aardappels
- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 10g verse peterselie
- 1 limoen
- 2 meergranen baguettes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1127kcal, vet 64.2g, koolhydraten 108.0g, eiwit 26.1g



1. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in schijfjes. Schil de **zoete aardappels** en snijd hem in blokjes. Pel en hak de **ui** grof. Schil de **gember** en hak grof.



2. Uien bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Fruit de **ui** en **gember** met een snuf zout en peper 1-2min.



3. Soep maken

Verwarm de oven voor op 200°C. Voeg de **wortel** en **zoete aardappel** met de **helft van de shoarmakruiden**, het **bouillonpoeder**, de **kokosmelk** en 200ml warm water aan de pan toe. Breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook de **groenten** in ca. 15min gaar.



4. Cashews op smaak brengen

Meng de **cashewnoten** met 1el olijfolie en de **rest van de shoarmakruiden**. Hak de **peterselie** zonder stengels fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes.



5. Roosteren

Bak de **baguettes** in 8-10min af. Laat iets afkoelen en snijd ze in snijttjes. Doe de **cashewnoten** in een kleine ovenschaal en rooster ze 6-8min.



6. Soep pureren

Pureer de **groenten** in de kookpan met een staafmixer glad. Verdun de **soep** evt. met wat water en breng op smaak met **1-2tl limoensap** en een snuf zout en peper. Serveer de **soep** in kommen en garneer met de **cashews**, **peterselie** en de **rest van de limoenrasp**. Serveer met het **brood** en de **limoenpartjes**.