

DINNERLY



Japanse miso-soep met zoete aardappel en spinazie, champignons en verse gember



20-30min



2 personen

Blauwe zones zijn gebieden in de wereld waar de levensverwachting het hoogst is. Japan is een van deze zones, waarschijnlijk vanwege hun gezonde keuken. De Japanse soep die we vandaag maken is hier een goed voorbeeld van: miso, spinazie, gember – het is allemaal ontzettend goed voor je. Natuurlijk moet het ook lekker zijn, maar dat krijgen we bij Dinnerly uiteraard wel voor elkaar.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zoete aardappel
- 1x champignons
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes misopasta ^{1,6}
- 2 bosuien
- 1x babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

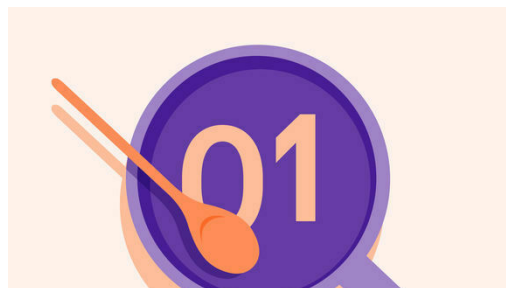
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

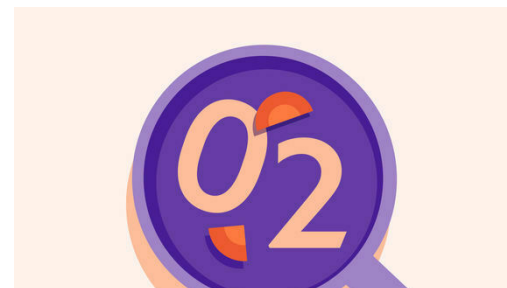
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 415kcal, vet 17.6g, koolhydraten 49.7g, eiwit 12.1g



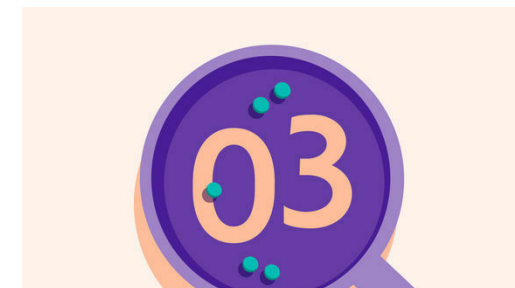
1. Groenten voorbereiden

Schil de **zoete aardappel** en snij deze in hapklare stukjes van ca. 1-2cm doorsnede. Borstel evt. de **champignons** en snij ze in vieren. Schil de **gember** en rasp deze fijn. Pel 2 tenen knoflook en snij deze heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



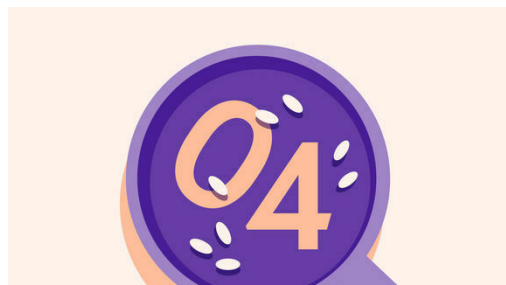
2. Champignons bakken

Verhit in een grote kookpan 2el plantaardige olie. Bak de **champignons** 2min op hoog vuur. Voeg de knoflook toe en fruit deze 1min mee.



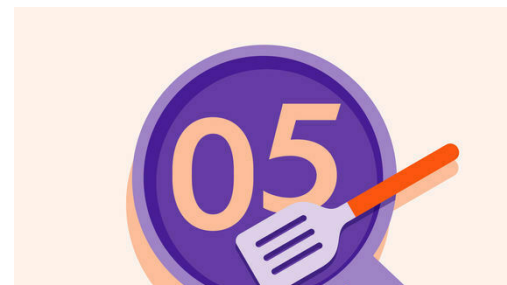
3. Soep opzetten

Voeg de **zoete aardappel** toe aan de pan en giet er 700ml lauwwarm water bij.



4. Soep koken

Roer de **misopasta** en de **gember** door de pan, leg een deksel op de **soep** en laat deze 10-12min op middelhoog vuur zachtjes koken.



5. Afmaken en serveren

Snij de **bosuien** in dunne, schuine ringen. Voeg de **spinazie** toe en kook kort mee totdat de blaadjes geslonken zijn. Voeg naar smaak 1/2-1tl zout en een snuf peper toe. Verdeel de **soep** over de kommen of borden en garneer met de **bosui**.



6. Sesamstraat

Met miso, gember en zoete aardappel bevinden we ons helemaal in het Land van de Rijzende Zon. Maar hoe kunnen we deze soep nog Japanser nog maken? Om de authentieke ervaring te versterken kun je beetje sesamolie over de soep druppelen, wat een intense, notige smaak toevoegt – zorg dan wel dat er "geroosterde sesamolie" op de fles staat.