



Zoete aardappelsoep met gember

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. Dus om een loopneus te voorkomen is deze romige soep met gember, zoete aardappelen, wortels, kokosmelk en kruiden perfect!

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
- 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 1130kcal, vet 63.5g, koolhydraten 107.5g, eiwit 27.8g



1. Groenten snijden

Schrob of schil de **wortel** en snijd 'm in schijfjes. Schil en snijd de **zoete aardappels** in blokjes. Pel en hak de **ui** grof. Schil en hak de **gember** grof.



2. Ui en gember bakken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui** en de **gember** 1-2min. Breng op smaak met een snuf zout en peper.



3. Soep koken

Voeg de **wortel**, de **zoete aardappel**, de **helft van de shoarmakruiden**, het **bouillonpoeder**, de **kokosmelk** en 300ml water toe. Breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de **soep** 16-18min op middelhoog vuur zachtjes koken, tot de **groenten** gaar zijn.



4. Toppings voorbereiden

Meng de **helft van de cashewnoten** met 1el olijfolie en de **rest van de shoarmakruiden**. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers **1 helft** van de **limoen** uit, snijd de **andere helft** in partjes.



5. Cashews roosteren

Bak de **baguettes** 8-10min in de oven, en snijd ze daarna in sneetjes. Doe de **cashewnoten** in een kleine ovenschaal en rooster ze 6-8min in de oven.



6. Soep pureren

Pureer de **soep** glad met een staafmixer. Voeg evt. heet water toe als je de **soep** te dik vindt. Breng de **soep** op smaak met **1-2tl limoensap** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Schep de **soep** in kommen en bestrooi met de **cashewnoten**, **peterselie** en **limoenschil**. Serveer de **limoenpartjes** en het **brood** erbij.