



Marokkaanse wortel-paprikasoep

met parelcouscous en feta-walnoot topping



ca. 30min



2 personen

Vandaag staat onze Marokkaans geïnspireerde feelgood soep op het menu. Wortel en paprika's vormen de kleurrijke basis, de smaak komt van fijne tajinekruiden en karwijzaad, en de parelcouscous zorgt voor de vulling. De topping van feta, walnoot en verse munt maken dit smaakfestijn helemaal af!

Wat je van ons krijgt

- 3 wortels
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 zakje tajinepasta
- 1 zakje karwijzaad
- 200g parelcouscous¹
- 100g feta⁷
- 10g verse munt
- 50g walnoten¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 37.0g, koolhydraten 110.2g, eiwit 26.8g



1. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in stukjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes.



2. Ui fruiten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** ca. 3min. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken.



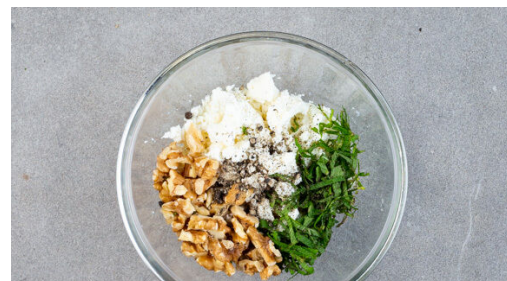
3. Soep maken

Voeg de **wortel** en de **paprika** toe en bak ca. 2min mee. Voeg de **tajinepasta** en de **helft van de karwijzaad** toe en roerbak ca. 1min. Blus af met 700ml water, leg een deksel op de pan en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat de **soep** 15-20min zachtjes koken, tot de **groenten** gaar zijn.



4. Parelcouscous koken

Breng 400ml ruim gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** toe, draai het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot al het water is opgenomen en de **parelcouscous** gaar is.



5. Topping maken

Verkruimel de **feta**. Pluk de **muntblaadjes** en snijd grof. Hak de **walnoten** grof en meng met de **feta**, de **munt** en een snuf peper. Als je wilt kun je de **walnoten** eerst in een droge koekenpan op middelhoog vuur 1-2min roosteren. **Let op**, ze kunnen snel verbranden.



6. Soep pureren

Neem de **soep** van het vuur en pureer glad met een staafmixer. Proef en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **soep** over kommen of diepe borden. En top met de **parelcouscous** en de **feta-walnoten topping**.