



40
dagen
inspiratie



WOENSDAG
geen gehaktdag
24 februari



Zoete aardappelsoep

Deze pittige vegetarische soep past helemaal binnen de traditionele benadering van vasten

PKNMAASSLUIS.NL/40DAGEN



Ingrediënten

- 2 flinke zoete aardappelen (bataat)
- Stukje rode peper
- 1 winterwortel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- Stuk knolselderij
- Stukje gemberwortel
- 250 ml kokosmelk
- Scheut zonnebloemolie
- 1,5 l water
- 3 a 4 bouillonblokjes
- Komijnpoeder
- Peper en zout

Bereiden

- Schil de aardappels, wortel, uit en knolselderij en snij de groenten in blokken.
- Schil de gember en snijd die in heel kleine stukjes. Knoflook pellen en in plakjes.
- Rode peper ontdoen van zaadjes en afhankelijk van de sterkte en eigen smaak een deel heel fijn snijden.
- Raak de binnenkant van de peper zo min mogelijk aan, draag rubberhandschoenen en kom met je vingers niet aan mond of ogen!
- Doe olie in een soeppan, verhit die en fruit gember, knoflook en rode peper erin.
- Voeg de rest van de groenten bij en bak deze even mee.
- Voeg water, bouillonblokjes en komijnpoeder toe en breng alles aan de kook.
- Zodra het kookt het vuur lager en 20-25 minuten rustig gaar laten koken.
- Met de staafmixer pureren.
- Dan de kokosmelk erdoor roeren en met zout peper op smaak afmaken.

PKNMASSLUIS.NL/40DAGEN



deze kalender wordt u aangeboden door de Protestantse Gemeente Maassluis