

Zoete aardappelsoep



Ingrediënten voor 1 kookpot soep:

- 900 g zoete aardappelen
- 450 g wortelen
- 1 blokje vetarme groentebouillon
- 2 eetlepels rode currypasta
- 300 ml kokosmelk light
- of eventueel 'gewone' light room
- optioneel:
een handvol verse koriander



Bereidingswijze

- Schil de zoete aardappelen en wortelen, snijd ze in blokjes.
- Breng 1,6 liter water aan de kook en voeg de bouillon en de groenten toe.
- Voeg nadien de currypasta en de kokosmelk toe en laat alles op een rustig vuurtje inkoken tot de groenten zacht zijn.
- Hak de koriander fijn en voeg dit de laatste minuten toe aan de soep (bewaars een deeltje van de koriander ter garnering).
- Mix alles tot een gladde soep. Is de soep te dik voor je, voeg dan wat extra water toe.
- Serveer de soep en garneer eventueel met wat extra kokosmelk & koriander.

Tip

- Kokosmelk, of beter gezegd kokosroom, wordt gemaakt uit het vruchtvlees van de kokosnoot. Het heeft ongeveer dezelfde consistentie als gewone room. Vooral in de Aziatische keuken wordt kokosmelk gebruikt, vaak om pikante gerechten wat te verzachten. Kokosmelk is plantaardig, maar bevat echter veel vet en calorieën. Gebruik daarom liever de light versie en gebruik het met mate. Kies bijvoorbeeld voor deze (verkrijgbaar bij Albert Heijn):



Bron

- geïnspireerd op een recept van 'www.healthyhabits.be'