

# Wortel-pastinaaksoep



## Ingrediënten voor een weekje soep:

- 400 g pastinaak
- 500 g wortelen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook  
(of lookpoeder indien verse look moeilijker wordt verdragen)
- 4 laurierblaadjes
- kipkruiden, gedroogde tijm
- 1 eetlepel sojasaus
- 2 l groentebouillon
- peper

### Optioneel:

- sap van ½ citroen
- pitten naar keuze ter afwerking
- scheutje light room/(light) kokosmelk



## Bereidingswijze

- Schil de pastinaak en wortelen en snijd de uiteinden eraf. Snijd ze nadien in grove stukken.
- Verhit de olie of margarine in een grote kookpot en stoof hierin de ui glazig.
- Pers hierin de knoflook en voeg ook de laurierblaadjes toe. Stoof gedurende 1 minuut.
- Voeg de groenten toe en bestrooi met de kruiden. Meng alles goed door elkaar.
- Voeg vervolgens de sojasaus en de groentebouillon toe. Breng aan de kook en laat nadien op een lager vuur afgedekt sudderen tot alle groenten gaar zijn.
- Gebruik een blender of staafmixer om de soep glad te mixen.
- Meng hier het eventueel het citroensap door en breng verder op smaak met peper.
- Er kan altijd extra water toegevoegd worden mocht de soep te dik zijn.
- Werk eventueel af met een scheutje light room/kokosmelk en enkele pitten.

## Bron

- Kookboek: No milky way 2