2C Vegetarisch

Wortelsoep met room en sesamzaad

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Snijd de winterpeen, tomaat en bleekselderij in grove stukken, snipper de ui en gember en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan. Fruit hierin de ui, knoflook en gember circa 2 minuten. Voeg de winterpeen, tomaat en bleekselderij toe en bak deze kort mee. Giet de bouillon erbij en laat 20 minuten koken. Zet het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met het kerriepoeder, peper en zout. Maak af met de kookroom, sesamzaadjes en tuinkers. Serveer met de grissini oregano.

Ingrediënten

- [ ] 4 zakjes PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 1 l (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- [ ] 300 g winterpeen
- [ ] 200 g tomaat
- [ ] 100 g bleekselderij
- [ ] 4 el kookroom light
- [ ] 1 witte ui
- [ ] 2 teentjes knoflook
- [ ] 3 cm gember
- [ ] 2 el sesamzaad
- [ ] Handje tuinkers
- [ ] 4 el olijfolie
- [ ] Snufje kerriepoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**365 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**20 g**
Eiwit	**24 g**