

# WORTEL-KOKOSSOEP MET GEKRUIDE KIKKERERWTEN

soep



## **Ingrediënten**

- plantaardige olie
- 1 ui, fijn gesneden
- 2 tenen knoflook, in plakjes gesneden
- 1 theelepel kurkuma
- een stuk of 6 a 7 flinke wortels
- 1 blik gepelde tomaten
- genoeg water om de ingrediënten te bedekken
- 1 blikje van 270 ml biologische kokosmelk
- 1 pot kikkererwten (wij gebruikten een pot biologische kikkererwten)
- het sap van een halve citroen
- kruiden: bijvoorbeeld curry, cayenne of kurkuma, of een mix van deze drie
- zout en peper naar smaak

## Bereiding

- Verhit een beetje kokosolie in de soeppan. Bak de ui en knoflook met de kurkuma voor een paar minuutjes.
- Snijd ondertussen de wortels in plakjes.
- Doe de plakjes wortel in de pan en voeg vrij snel daarna de gepelde tomaten toe.
- Voeg nu water toe om de ingrediënten in de pan te bedekken. Ik had daarvoor 2 glazen water nodig.
- Laat de soep koken tot de plakjes wortel lekker zacht zijn geworden.
- Bereid ondertussen de kikkererwten: doe de kikkererwten in een kom en pers daarboven een halve citroen uit. Voeg op gevoel kruiden naar keuze toe. Ik koos voor een halve theelepel kurkuma, een halve theelepel currypoeder en een hele theelepel cayenne. Schep goed door.
- Bak de gemarineerde kikkererwten kort in een koekenpan – eventueel met een klein beetje kokosolie. Let op: schep de kikkererwten goed door en verwarm ze alleen. Kijk uit dat ze niet aanbranden!
- Wanneer de wortels in de soep zacht zijn geworden, pak je er een staafmixer bij. Mix de soep tot het een mooi glad geheel is geworden.
- Schenk nu de kokosmelk erbij en houd een héél klein beetje apart, voor de garnering. Roer de kokosmelk goed door de soep totdat het goed gemengd en opgewarmd is. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
- Serveer de soep met het laatste scheutje kokosmelk dat je apart hebt gehouden en de gekruide kikkererwten.



Bron: [DeGroeneMeisjes](#)