

SINAASAPPEL-WORTEL SOEP



40 minuten • 4 personen

ingrediënten

- 1 ui
- 3 cm verse gember
- 600 g wortel
- 800 ml groentebouillon
- 1,5 sinaasappel
- peper & zout

benodigdheden

- soeppan
- staafmixer

bereiding

1. Snipper de ui. Schil de gember en snijd fijn. Snijd de wortel in blokjes van \pm 2 cm.
2. Verhit de olijfolie in een wok of soeppan met deksel en fruit de ui en gember 2 minuten op laag vuur. Voeg de wortel toe en roerbak 5 minuten op middelmatig vuur.
3. Bereid ondertussen de bouillon.
4. Voeg de bouillon en het sap van de sinaasappel toe aan de wok of soeppan, breng aan de kook en laat, afgedekt, 20 minuten heel zachtjes koken.
5. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout. Voeg eventueel extra water toe als je de soep nog te dik vindt.

tips

Vervang 300 g wortelen eens door 300 g pompoen. Ook lekker met kokosmelk!

Rijk aan vitamines B1, B2, B3, B6, C en E

Het soepje is super gezond door de grote hoeveelheid vitamines die er in zitten en de gember is goed voor de spijsvertering. Wortels bevatten veel bètacaroteen en zijn rijk aan vitamines B1, B2, B3, B6 en E. Sinaasappels hebben een relatief hoog vitamine C gehalte. De combinatie van bètacaroteen en vitamine C zorgt voor de aanmaak van vitamine A. Deze zorgt onder andere voor ondersteuning van je afweersysteem. Een lekker en gezond soepje dus!