

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 24 april

Bloemkoolsoep met geroosterde kikkererwten 4 personen

Ingrediënten

1 bloemkool (600 gram)
2 eetlepels milde olijfolie of boter
2 theelepels komijn
1 theelepel kurkuma
1 theelepel paprikapoeder
1 blik kikkererwten (of 250 g kikkererwten geweld en gekookt)
1 ui
3 tenen knoflook
100 ml slagroom of plantaardige room
20 g verse blad peterselie
2 theelepels bouillonpoeder
Peper en zout

Benodigheden

Pan met dikke bodem van ongeveer 2 liter. Staafmixer. Oven en ovenplaat.

Vorbereiding

Laat de kikkererwten uitlekken, bewaar het vocht. Spoel ze schoon en laat drogen.

[bloemkool snijden groot](#)

[Ui in parten](#)

[Knoflook gesnipperd](#)

[Kruiden snijden met mes](#)

[Kruiden snijden met schaar](#)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden. Dep de kikkererwten droog met keukenpapier of theedoek. Doe ze in een kom en bestrooi met een snuf zout, 1 tl komijn, ½ tl kurkuma en 1 tl paprikapoeder en wat zout. Hussel de kikkererwten om en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de kikkererwten in 15 minuten knapperig.

Verhit een scheut olie in een pan met dikke bodem en doe hier de ui en knoflook in en laat dit zachtjes bakken tot het glazig en geurig wordt. Doe de bloemkool erbij en bak een paar minuten mee. Voeg de bouillonpoeder, 1 tl komijn en ½ tl kurkuma toe. Bak alles kort op hoog vuur aan. Voeg zoveel gekookt water toe zodat de groenten onder staan. Of gebruik ipv water het vocht van de kikkererwten. Kook in 20 minuten gaar.

Pureer de soep glad met de staafmixer. Zet even terug op het vuur en voeg de room toe.

Schep de soep in kommen en verdeel de kikkererwten en peterselie over de soep

Avondmaal

Maak de soep voedzamer door 2 flinke aardappelen in stukjes mee te bakken met de ui en knoflook. Volg verder de rest van het recept. Meer kikkererwten roosteren voor bij de soep en een stevige salade maakt het compleet

bron: eetgoed