

Kookles Groente & Lunch | zaterdag 10 april

Prei-kerrie soep 4 personen

Ingrediënten

1 ui
2 eetlepels milde olijfolie
300 gram prei
300 gram bataat
1-2 theelepels kerrie
1-2 theelepels bouillonpoeder
600-750 ml heet water
peper en zout
100 gram pittenmix van sesam,-zonnebloem,- en pompoenpitten
scheut sojasaus bijv tamari, ketjap of shoyu
evt klein bakje (prei)kiemen

Benodigheden

Grote soeppan van meer 2 liter. Staafmixer. Koekenpan

Vorbereiding

Ui snipperen en prei wassen en in ringen snijden. Bataat schillen en in blokjes snijden.

[Ui gesnipperd](#)
[prei ringen snijden](#)
[Bataat snijden](#)

Bereiding

Verhit in de soeppan de olie en bak daarin op laag vuur de uien glazig. Doe de kerrie-poeder erbij en bak dit zachtjes mee. Voeg de bataatblokjes toe roerbak even mee en doe de prei erbij. Schenk als laatste het hete water erop. Begin met 600 ml en vul evt later aan als de soep te dik is. Strooi de bouillonpoeder erover en laat de soep koken. Kijk of de soep gaar is door te proeven of in de groenten te prikken.

Neem de pan van het vuur en pureer met de staafmixer. Proef of er nog peper en zout bij kan en verdun zonodig met water.

Verwarm de koekenpan en rooster de pitten op laag vuur. Schud het regelmatig om verbranden te voorkomen. Als de pitten gaan kleuren en alles goed warm is afblussen met een scheutje sojasaus. blijf schudden tot alles loskomt en het vocht is opgenomen. Schep de soep in kommen met een pluk kiemen er op en een handje geroosterde pitten.

Bron: eetgoed