

# Lauwwarme wintermaaltijdsalade of -soep

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

---

In deze tijd van het jaar hebben we nog meer behoefte dan anders aan extra vitamines en mineralen om ons te weren tegen allerlei verkoudheids- en griepvirussen. Extra groenten en fruit zijn een gemakkelijke en goedkope manier om deze voedingsstoffen tot ons te nemen. Wortels zijn rijk aan bètacaroteen. Dit antioxidant wordt in het lichaam omgezet in vitamine A. Vitamine A is niet alleen belangrijk voor het gezichtsvermogen, maar ook voor de algemene weerstand.

Kook de linzen, onafgedekt, in circa 20 minuten, beetgaar in een liter kokend water. Spoel ze af in een zeef onder koud stromend water en laat ze goed uitlekken.

Schil de winterwortels met een kaasschaaf of dunschiller en snijd ze in repen van circa 4 centimeter lengte en 1 centimeter dikte. Pel de uien en snijd ze in smalle parten.

Meng de repen winterwortel en parten ui met 1-2 eetlepels van de olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Bekleed een bakplaat met bakpapier of leg er een bakmatje op en verdeel de groenten eroverheen.

Bak de groenten circa 20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Neem de bakplaat uit de oven.

Schil de sinaasappelen, verwijder al het wit en snijd het vruchtvlees in stukjes. Meng de sinaasappel door de linzen, wortel en ui.

Klop een dressing van de overgebleven olijfolie, appelazijn, geraspte gember, sojasaus en fijngeknipte koriander of bieslook. Druppel een deel van de dressing over de salade en geef de overige dressing er apart bij.

Liever geen salade in deze tijd van het jaar? Van dezelfde ingrediënten kan heel gemakkelijk een soep worden gemaakt. Kook de linzen op dezelfde manier. Bak de uien glazig, voeg de grof geraspte wortel (neem in dit geval 700 gram) toe met de gember en schenk er 5 dl groentebouillon bij. Kook de groenten gaar en pureer ze met de staafmixer. Voeg op het laatst de gekookte linzen en de stukjes sinaasappel en zo nodig wat extra bouillon toe en breng de soep op smaak met sojasaus en koriander of bieslook.

Ingrediënten voor vier

200 gram zwarte (Beluga) linzen

1 kg winterwortelen

2 rode uien

5 eetlepels olijfolie, zout, peper

2 handsinaasappelen

3 eetlepels (appel)azijn

stukje verse geschilde gemberwortel van circa 3 cm

2 eetlepels Japanse sojasaus

verse koriander of bieslook naar smaak

---