

Wortelsinaasappelsoep en aardappelsalade

recept vegetarisch



Van SONJA VAN DE RHOER

Een vriendin ondergaat chemokuren. Haar smaak is voor het grootste deel weg, ze heeft slikproblemen en als ze al iets proeft smaakt alles laf. Ik maakte voor haar een paar groentepureesoepen. Hoog op smaak, dus best een beetje zout en lekker pittig. Ingevroren in kleine bakjes met een inhoud van 1-1,5 dl, die ze zo in de magnetron kan ontdooien en eventueel met een scheut room wat calorierijker kan maken. Deze soep viel het meest in de smaak. Voor iedereen lekker en met de aardappelsalade een volwaardige maaltijd.

Voor de soep:

Pel de ui en hak deze grof. Verhit de olie en bak de ui met de kerriepoeder aan. Schrap de wortelen, was ze en snijd ze grof. Voeg de wortel en de geraspte gemberwortel toe aan de ui.

Schenk de bouillon erbij en breng alles aan de kook. Kook de groenten

gaar in 10-15 minuten. Pureer de soep met de staafmixer en voeg het sinaasappelsap toe. Breng al roerende aan de kook en breng op smaak met zout en peper.

Voeg voor het serveren eventueel een scheut room toe en garneer met een takje koriander of fijngeknipte bieslook.

Voor de salade:

Was de komkommers, halveer ze in de lengte, verwijder zaad en vocht en snijd de helften in schijven. Pel de ui en snijd deze in repen. Klop de suiker los met de azijn. Marineer de komkommer en de ui een kwartiertje in dit vocht.

Was de aardappelen, droog ze en snijd ze in vieren. Verhit 2 eetlepels van de olie en bak de aardappelstukjes in circa 15 minuten gaar. Breng ze op smaak met zout en peper en meng ze door de komkommer en ui.

Was de radijzen en snijd ze in plakjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringen. Voeg ze toe.

Meng de overige olijfolie erdoor. Meng op het laatst de rucola of tuinkers erdoor en garneer met de kaas.

Ingrediënten voor 4 personen:

Voor de soep:

1 ui; 1 eetlepel olijfolie; 3 theelepels kerriepoeder; 400 g wortelen; stukje verse gemberwortel van ca. 4 cm; 5 dl groentebouillon; 2,5 dl sinaasappelsap; zout; zwarte peper; (scheut room)

Voor de salade:

1 rode ui; 2 komkommers; 1 dl witte wijnazijn; 1-2 eetlepels (riet)suiker; 600 gram krielaardappelen; 2 + 2 eetlepels olijfolie; peper; zout; 1-2 bosjes radijs; 3 lente-uitjes; handje rucola of tuinkers; 100 gram dun geschaafde Parmezaan