Wortel bataat soep met pittige kerriepoeder

Wortel bataat soep met pittige kerriepoeder is ontstaan uit restjes (en zoals vaker, uit restjes komen vaak de beste gerechten).

Wortel en bataat zijn beiden wat zoetig van smaak en daarom gecombineerd met een licht pittige kerriepoeder. Zoals ook beschreven in het recept kip met kerriesaus zijn er vele soorten kerrie. De klassieke kerriepoeder die ze in de meeste supermarkten verkopen is absoluut niet pittig. In de speciale kruidenwinkeltjes of turkse winkels verkopen ze meestal meerdere soorten. Kerriepoeder is een fijne combinatie van diverse specerijen en door te wisselen van soort krijg je elke keer weer een andere smaaksensatie.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 30 minuten

Ingrediënten

- 1 winterwortel
- 1 flinke bataat
- 2 kleine uien (of 1 grote)
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel kerriepoeder (ik heb de madras variant gebruikt)
- 700 ml water
- 2 eetlepels olijfolie
- Optioneel: 1 bouillonblokje (of alleen wat peper en zout samen met de kerriepoeder)

Bereiding wortel-bataat soep

Snij de wortel, bataat, ui en knoflook in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in een pan en voeg de ui + knoflook toe om licht aan te fruiten (niet bruin laten worden).

Voeg vervolgens de wortel, bataat, (optioneel) bouillonblokje, kerriepoeder en water toe.

Zet het vuur hoog zodat het gaat koken, zodra het kookt, vuur laag en rustig voor 20 minuten laten pruttelen totdat de groenten gaar zijn.

Om een gladde soep te maken, haal je de staafmixer er doorheen.

Serveer deze wortel-bataat soep met een stukje stokbrood voor op een zaterdagmiddaglunch.

En heb je nog steeds groenten over? Dan is zo’n goed gevulde groentesoep ook een prima oplossing voor de restjes.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
296	11,4	1,9	3,6	40	9,7	1,1