



BLOEMKOOISOEP MET ZOETE AARDAPPEL



INGREDIËNTEN

1 bloemkool
2 zoete aardappel
1 ui
2 teentjes knoflook
4 dl kokosmelk

(4 personen)

6 dl kippenbouillon (1 blokje)
3 eetl. Olijfolie
1 koffielepel kerriepoeder
zwarte peper / zout
1 bosje kervel

BENODIGDHEDEN

Bakpapier
Bakplaat
Kookpot
Schiller
Mes
Mixer

VOORBEREIDING

Snij in grove stukken:

- Zoete aardappel (eerst schillen)
- Ui
- Knoflook

Verdeel bloemkool in roosjes

Bakplaat met bakpapier

Maak mengsel 2 eetlepels olijfolie, kerriepoeder (en kurkuma)

Verwarm oven op 180°C

BEREIDING

Leg de bloemkool op de bakplaat

Besprenkel bloemkool met mengsel (goed mengen)

20 min. in oven

Verhit 1 el olijfolie in kookpot

Stoof ui en knoflook glazig

Voeg zoete aardappel toe

2 minuten stoven

Voeg kippenbouillon toe

15 minuten laten koken

Voeg geroosterde bloemkoolroosjes toe (hou de kleintjes voor de afwerking)

Giet de kokosmelk erin

5 min. Laten sudderen op een zacht vuur

Mix de soep fijn en bijkruiden mag

AFWERKING

Kleine bloemkoolroosjes

Kerriepoeder

Kervel (niet noodzakelijk)

Energie	364 kcal
Vetten	29,5g (verzadigd 17,4g)
Koolhydraten	16,0g (suikers 8,5g)
Vezels	4,8g
Eiwitten	6,2g
Zout	1,4g

