



2A

Vegetarisch

Romige pastinaaksoep met appel



Bereidingstijd
60 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de boter in een diepe pan en fruit de ui circa 3-4 minuten. Voeg de gember, knoflook, komijn, koriander en kurkuma toe en fruit nog 1 minuut mee. Voeg als laatst de pastinaak en de appel toe en schep een paar keer om. Voeg de bouillon toe, doe de deksel op de pan en breng aan de kook. Laat de soep circa 45 minuten zachtjes koken tot de pastinaak zacht is. Laat even afkoelen en pureer met een staafmixer tot de gewenste dikte. Roer de crème fraîche erdoor en garneer met de krulpeterselie.

Ingrediënten

- ☐ 350 ml kruidenbouillon
- ☐ 1 el crème fraîche light
- ☐ 175 g pastinaak, geschild en in stukjes
- ☐ ½ appel in stukjes
- ☐ 1 cm verse gember, geraspt
- ☐ ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ ½ el roomboter
- ☐ ½ tl gemalen komijn
- ☐ Snufje gemalen koriander
- ☐ Snufje kurkuma
- ☐ Verse krulpeterselie

Voedingswaarden per persoon

Energie	232 kcal
Koolhydraten	30 g
Vet	7 g
Eiwit	4 g