

Ingrediënten

plantaardige olie (wij gebruikten kokosolie)
1 ui, fijn gesneden
2 tenen knoflook, in plakjes gesneden
1 theelepel kurkuma
een stuk of 6 a 7 flinke wortels
1 blik gepelde tomaten
genoeg water om de ingrediënten te bedekken
1 blikje van 270 ml biologische kokosmelk
1 pot kikkererwten (wij gebruikten een pot biologische kikkererwten)
het sap van een halve citroen
kruiden: bijvoorbeeld curry, cayenne of kurkuma, of een mix van deze drie
zout en peper naar smaak



Recept

1. Verhit een beetje kokosolie in de soeppan. Bak de ui en knoflook met de kurkuma voor een paar minuutjes.
2. Snijd ondertussen de wortels in plakjes.
3. Doe de plakjes wortel in de pan en voeg vrij snel daarna de gepelde tomaten toe.
4. Voeg nu water toe om de ingrediënten in de pan te bedekken. Ik had daarvoor 2 glazen water nodig.
5. Laat de soep koken tot de plakjes wortel lekker zacht zijn geworden.
6. Bereid ondertussen de kikkererwten: doe de kikkererwten in een kom en pers daarboven een halve citroen uit. Voeg op gevoel kruiden naar keuze toe. Ik koos voor een halve theelepel kurkuma, een halve theelepel currypoeder en een hele theelepel cayenne. Schep goed door.
7. Bak de gemarineerde kikkererwten kort in een koekenpan – eventueel met een klein beetje kokosolie. Let op: schep de kikkererwten goed door en verwarm ze alleen. Kijk uit dat ze niet aanbranden!
8. Wanneer de wortels in de soep zacht zijn geworden, pak je er een staafmixer bij. Mix de soep tot het een mooi glad geheel is geworden.
9. Schenk nu de kokosmelk erbij en houd een héél klein beetje apart, voor de garnering. Roer de kokosmelk goed door de soep totdat het goed gemengd en opgewarmd is. Breng eventueel op smaak met zout en peper.
10. Serveer de soep met het laatste scheutje kokosmelk dat je apart hebt gehouden en de gekruide kikkererwten.

Wat wij heel lekker aan deze soep vonden, was dat de soep zelf zoet is, maar de kikkererwten lekker kruidig. De kokosmelk maakte het geheel lekker mild. Echt een succes!

Bron

*de
Groene
Meisjes*

<http://www.degroenemeisjes.nl/wortel-kokossoep-met-gekruide-kikkererwten/>



Over kokosmelk hebben we goed nieuws! **Fair Trade Original** (dat merk heb je vast wel eens voorbij zien komen in de supermarkt) komt nu met kokosmelk die niet alleen fairtrade, maar ook nog biologisch is. Misschien ken je de originele blikken kokosmelk van dit merk wel: een wit met blauwe verpakking met een gehalveerde kokosnoot erop. Heerlijk vol en romig van smaak. Het afgelopen jaar zijn er zo'n 1 miljoen blikken van deze kokosmelk verkocht, wat ervoor heeft gezorgd dat het nu mogelijk is om ook een biologische variant te gaan produceren.

Het is voor het eerst dat er fairtrade én biologische kokosmelk in de reguliere supermarkt wordt verkocht en daar zijn wij heel blij mee! Vanaf deze week zal de kokosmelk in de schappen komen te staan in de winkels van Albert Heijn en bij WAAR en de Wereldwinkel. Het zijn kleine blikjes van 270 ml, die €1,39 per stuk kosten. Een perfect formaatje voor in de soep of bijvoorbeeld in een currysaus.

Info Martine Lycke 06/04/2016

1 Ui
 2 teentjes Look
 1 tl Kurkuma

In kokosolie aanbakken

Dan toevoegen:

6/7 Wortels

Gebruikt 520 g diepvrieswortelen

1 blik Gepelde tomaten

2 glazen water (tot alles onderstaat)

Gebruikt : 1 liter

1 Kippenbouillonblokje ook toegevoegd

Laat koken tot zacht – **25 minuten**

Hier heb ik de kokosmelk al toegevoegd voor het mixen – meer volume = minder spatten ;-)

Mixen

1 pot Kikkererwten

Mengen met

½ Citroen (sap)

Gebruikt : 2 el

½ tl Kurkuma

½ tl Currypoeder

1 tl Cayennepeper

Heel kort aanbakken in koekenpan

½ tl Paprikapoeder ook toegevoegd

Bij soep:

1 Blik Kokosmelk (270ml), wel wat opzij houden

Gebruikt : 1 blik Colruyt 400ml Reeds voor mixen toegevoegd

P&Z

Serveren en kikkererwten en rest kokosmelk toevoegen

Fotos

