



Recepten

SOEPE N

GEEF JE GEZONDHEID EEN BOOST MET DEZE
MAKKELIJKE RECEPTEN OP BASIS VAN GROENTEN.
VOOR ELK SEIZOEN KUN JE VELE RECEPTEN VINDEN
ZODAT JE JAARROND KUNT GENIETEN VAN SOEP!

Door Juglen Zwaan - aHealthylife.nl

SOEPEN E-BOOK



Door:



aHealthyLife.nl



Ik hoop dat je net zo van soep gaat genieten als wij doen. Eet smakelijk!

© 2017 JUGLEN ZWAAN / AHEALTHYLIFE.NL

.....

Alles uit dit E-book mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door print-outs, kopieën, mits de bron ahealthylife.nl wordt genoemd.



SOEPEN E-BOOK

Inleiding



VOORDELEN VAN SOEP

.....

JE EET MEER GROENTE

MAKKELIJK EN SNEL

JE KAN ALLE RESTJES OPMAKEN

GOEDKOOP EN VOEDZAAM

MAKKELIJK TE COMBINEREN

VOEDZAAM ONTBIJT, LUNCH, DINER OF
TUSSENDOORTJE

SOEP! WIE HOUDT ER NIET VAN?

.....

Een zelfgemaakte soep is gezonder en veel goedkoper dan een kant-en-klare versie uit de supermarkt. Daarnaast is soep een ideale broodvervanger tijdens de lunch. De soepen in dit e-book zijn allemaal op diverse groenten gebaseerd. Zo is het nog makkelijker om dagelijks aan je portie groenten te komen!

De indeling is per seizoen. Dit betekent dat de diverse groenten in het betreffende recept het lekkerst (en goedkoopst) zijn bij het bijpassende seizoen en aansluiten bij de weersomstandigheden. Bijvoorbeeld een koude, verfrissende soep in de zomer tegenover een verwarmende soep met specerijen in de winter.

De totale hoeveelheden wisselen per soep. Let daar dus goed op bij de bereiding. Als vuistregel kan je per persoon ongeveer 300-400 ml soep rekenen. Als stevige lunch of maaltijdsoep geldt 500-750 ml per persoon. Het is altijd handig om extra soep in huis te hebben, dus een restje soep is geen probleem.

De meeste soepen in dit e-book zijn gepureerd. Een keukenmachine, staafmixer of blender is daarom handig om te in huis te hebben.

Smaken verschillen. Zeker als het gaat om zoutgebruik of de pittigheid van een soep. Daarom kan elke soep verder op smaak worden gebracht met de betreffende ingrediënten of naar eigen smaak. Proef de soep wanneer deze helemaal klaar is en voeg daarna pas extra smaken toe.

Eet smakelijk! - Juglen Zwaan - www.ahealthylife.nl

10 TIPS BIJ HET BEREIDEN VAN SOEPEN

.....

1. Zorg voor een goede (soep)pan met een dikke bodem waarin zowel gebakken als gekookt kan worden.
2. Laat groenten altijd even meebakken voordat je het water of de bouillon erbij giet. Dit geeft uiteindelijk veel meer smaak aan de soep.
3. Kies voor een goede bouillon zonder toegevoegde smaakversterkers en gistextract. Zelf maken is natuurlijk geweldig maar tegenwoordig zijn er ook goede alternatieven te koop. Kijk uit met het gebruik van extra zout, dat is dan eigenlijk niet meer nodig.
4. Kies het juiste vet voor de soep. Olijfolie kan je het beste na afloop toevoegen en combineert goed met Italiaanse en romige soepen. Bak de ingrediënten van Oosterse soepen met extra vierge kokosolie voor een tropische smaak. Roomboter doet het goed in combinatie met winterse soepen met een stevige smaak.

5. Een gewoon soepje draai je binnen een handomdraai om tot een maaltijdsoep. Voeg een eiwitbron zoals een gekookt of gebakken ei, een stukje makreel of reepjes kipfilet toe aan de soep. Ook kun je denken aan linzen of spliterwten, welke gemakkelijk mee garen met de groenten. Met een extra koolhydraatbron zoals een handje rijst of quinoa maak je de maaltijdsoep compleet.
6. Maak je de soep voor een later moment? Laat dan volledig afkoelen en zet met de deksel op de pan in de koelkast. Of verdeel in porties en vries in. De meeste soepen zijn 6 maanden houdbaar in de vriezer en 4-6 dagen in de koelkast. Met vlees, vis of ei maximaal twee dagen.
7. Soepen zijn ideaal om restjes of overrijpe groenten in te verwerken. Verwarm ze bijvoorbeeld in wat groentebouillon. Ook overgebleven verse kruiden lenen zich uitstekend om in soepen te verwerken. Maak bijvoorbeeld eens de kruidenbouillon in dit e-book.
8. Wanneer je houdt van een bite in de soep, verdeel de gesneden groenten dan in tweeën. De ene helft pureer je en de

andere helft gaar je na afloop in de gladde soep. Dit zorgt ook voor een verzadigend gevoel. Een voorbeeld hiervan is de prei-venkel soep in de e-book.

9. Maak een soep af met jouw favoriete kruiden of andere toppings. Denk bijvoorbeeld eens aan een scheutje (kokos)room, gehakte noten, granola of gedroogd fruit.

10. Soep te dun? Kook een aardappel of andere zetmeelrijke groente mee en pureer samen met de andere groenten. Sommige soepen kunnen ook koud gegeten worden, de soep dikt dan altijd nog wat in.





1

WINTER

HET IS KOUD EN DONKER BUITEN. BINNEN PRUTTELT
DE WARME EN VOEDZAME SOEP OM JE GEZOND TE
HOUDEN.

KNOLSELDERIJSOEP MET MOSTERD EN WALNOTEN



Bereidingswijze

Snijd de ui in grove stukken. Snijd de knoflookteen fijn. Schil de knolselderij. Dit gaat gemakkelijk wanneer je deze eerst in plakken snijdt. Snijd deze vervolgens in grove stukken.

Verhit de roomboter in een (soep)pan en bak de ui en knoflook aan. Voeg de knolselderij toe en schep even om. Schenk de groentebouillon erbij en breng aan de kook. Laat pruttelen tot de knolselderij zacht is. Haal de pan van het vuur en roer de mosterd door de soep. Pureer met een staafmixer of blender tot een egale massa. Voeg zo nodig extra water toe. Proef en breng verder op smaak met zout, peper of extra mosterd.

Hak de walnoten fijn. Schep de soep in kommen en strooi de walnoten er over.

Variaties/tips

- Garneer de soep met fijngesneden bieslook
- Voeg tijdens het opdienen gebakken appeltjes toe aan de soep voor een zoete smaak die goed combineert met de mosterd.
- Met wat makreelfilet erbij maak je van dit recept een snelle maaltijdsoep

“Met dit winterse, simpele soepje warm je binnen no-time weer op. Lekker stevig en goed vullend. De walnoten geven de soep een bite en een verassende smaak.”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 1 kleine knolselderij
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 liter groente- of kippenbouillon
- 2 el (dijon) mosterd
- 1 flinke hand walnoten
- Extra vierge olijfolie
- Klontje roomboter



LINZEN-CURRY SOEP



Bereidingswijze

Verhit een (soep)pan met 1 el kokosolie en voeg de currypasta of specerijen toe. Was de groenten en snijd fijn. Wacht tot de geur van de specerijen vrijkomt en doe daarna de groenten erbij. Schep even om. Voeg het water, de tomatenblokjes en de linzen bij de groenten en breng aan de kook. Laat 10 minuten garen op laag vuur.

Haal de pan van het vuur. Proef en breng eventueel verder op smaak. Schep de soep in kommen en garneer met wat verse peterselie en/of koriander.

Variaties/tips

- Bak 150 gram kipfilet mee met de currypasta
- Voor dit recept kan je ook linzen uit pot of blik gebruiken. Verwarm deze na de soepbereiding mee.
- Ook lekker met kikkererwten
- Deze soep is nog lekkerder na een nachtje in de koelkast

“Deze soep is ideaal om restjes in te verwerken. Bijna alle groenten lenen zich er wel voor! Een lekkere, snelle maaltijdsoep als lunch of avondmaaltijd!”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 500 gram groenten naar keuze (wortel, prei, courgette, paprika, broccoli, bloemkool etc.)
- 400 gram tomatenblokjes
- 125 gram (rode) splitlinzen
- 400 gram erwten
- 5-6 el (gele of rode) Currypasta of een specerijenmengsel van kerrie, komijn, kruidnagel, anijszaad, gember, kaneel, kardemom, peper, zout en nootmuskaat
- 1 liter water
- 1 el kokosolie
- Bosje verse peterselie of koriander



PITTIGE POMPOENSOEP MET KORIANDER



Bereidingswijze

Snijd de ui in grove stukken. Snijd de knoflookteen en de gember fijn. Verwarm een (soep)pan met een scheut olijfolie en voeg de ui, gember en knoflook toe. Bak de specerijen kort mee. Snijd de pompoen doormidden en verwijder de zaadlijsten. Dit gaat gemakkelijk met een lepel. Snijd vervolgens in grove stukken. Voeg toe aan de pan en schep even om. Schenk het water bij de groenten en beng aan de kook. Laat het geheel pruttelen tot de pompoen zacht is. Haal de pan van het vuur en pureer tot een egale massa. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Schep de soep in kommen en garneer met fijngesneden verse koriander.

Variaties/tips

- Geen fan van koriander? Deze soep is ook lekker met bieslook of peterselie.
- Voeg een scheutje room of crème fraîche toe
- Ook andere specerijen zijn lekker in deze soep. Denk aan paprikapoeder, komijn of korianderzaad.

“Pompoensoep, een geliefde soep bij vele mensen. Dit verwarmende, winterse soepje is tevens een lust voor het oog. De specerijen zorgen voor een diepe smaak. Pompoen op zijn Oosters.

Succes gegarandeerd!”

Ingrediënten voor 1 liter:

- 1 kleine- of een halve grote pompoen (ongeveer 800 gr)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 3 tl kerriepoeder
- 2 tl kurkuma
- 1 tl cayennepeper
- 400-500 ml water
- 1 bosje verse koriander
- Extra vierge olijfolie
- Zwarte peper
- Zout



WORTEL-GEMBER SOEP



Bereidingswijze

Verhit de kokosolie in een verwarmde (soep)pan. Snijd de knoflook en ui fijn. Voeg toe en bak kort aan. Was de wortelen en snijd in plakjes. Schil de gember en snijd in kleine stukken. Doe de wortelen, groentebouillon, gember en de cayennepeper in de pan en breng aan de kook.

Laat zachtjes koken tot de wortelen gaar zijn. Haal de pan van het vuur en voeg de kokosmelk toe. Pureer tot een gladde soep. proef en breng eventueel verder op smaak. Garneer de soep tijdens het opdienen met kleingesneden peterselie.

Variaties/tips

- Ook lekker met verse koriander
- Voeg een halve tot een hele eetlepel kardemom toe voor een verrassend effect!
- Geen fan van gember? Kruid de soep dan met kerriepoeder, komijn en kurkuma.

“Wie van gember houdt kan zijn geluk met dit soepje niet op! Lekker als lunch, wanneer je nog even door moet. De wortel zorgt voor de nodige energie en de cayennepeper en gember pepen je weer op. En.....in een mum van tijd gemaakt!”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 750 gram wortel (bospeen of winterwortel)
- 35 gram verse gemberwortel
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 liter groentebouillon
- 6 el kokosmelk
- 1 el kokosolie
- 2 tl cayennepeper
- Bosje verse peterselie (plat of krul)



CROCKPOT



SLOWCOOKER



MET BEHOUD VAN VOEDINGSSTOFFEN KUN JE IN 5 MINUTEN
TIJD EEN SOEP MAKEN. DE SLOWCOOKER DOET DE REST:
www.ahealthylife.nl/webwinkel/slowcookers/





2

HERFST

HET WORDT KOUDER, DE BLADEREN VALLEN VAN DE
BOMEN, MAAR DEZE SOEPEN HOUDEN JE WARM.

BLOEMKOOL- AARDAPPELSOEP MET TIJM



Bereidingswijze

De aardappelen hoeven niet geschild te worden, tenzij ze niet biologisch zijn. Snijd in blokjes. Snijd de uien, knoflook en bloemkool fijn. Voeg een scheutje olijfolie of klontje roomboter/ghee toe in een verwarmde (soep)pan en bak de ui glazig. Bak de knoflook mee. Voeg de tijm, aardappelen en de bouillon toe en laat vijf minuten koken. Doe hierna de roosjes bloemkool erbij en laat pruttelen tot alles zacht is. Haal de pan van het vuur. Voeg twee scheuten appelazijn en de cayennepeper toe en pureer de soep. Proef en breng eventueel verder op smaak met tijm, peper en zout. Serveer met een mespuntje kerrie of kurkuma.

Variaties/tips

- De soep is vrij dik van zichzelf. Voeg wat meer water toe wanneer je houdt van een dunnere soep.
- Lekker met een scheutje lijnzaad, olijfolie of wat nootmuskaat
- De tijm in het recept is (deels) te vervangen door rozemarijn
- Strooi een handje gehakte pistachenoten over de soep voor een kleurrijk effect

“Een goed vullende soep, die ook prima dienst doet als avondmaaltijd. De zachte smaak van de bloemkool wordt versterkt door de tijm, cayenne en appelazijn. Een verrassende combinatie!

Ingrediënten voor 2 liter:

- 1 grote bloemkool
 - 2 uien
 - 3 tenen knoflook
 - 250-300 gram aardappelen
 - 3 handen verse tijm
 - 1 tl cayennepeper
 - 1 liter groentebouillon
 - Appelazijn
 - Olijfolie
 - Peper en zout
- Optioneel: kerrie of kurkuma voor de garnering



ZOETE AARDAPPELSOEP MET CHAMPIGNONS EN ROZIJNEN



Bereidingswijze

Snijd de ui, knoflook en rode peper fijn. Verhit een eetlepel kokosolie in een (soep)pan en bak de ingrediënten kort. Doe hierna de kurkuma erbij. Snijd ondertussen de zoete aardappel in blokjes en voeg toe. Schep het geheel om en breng met zoveel water aan de kook dat het geheel net onder staat. Laat vijf minuten pruttelen en voeg hierna de champignons, in vieren gesneden, toe. Haal de pan van het vuur wanneer de groenten zacht zijn. Pureer tot een gladde soep. Proef en breng eventueel verder op smaak. Serveer met de rozijnen.

Variaties/tips

- Houd een deel van de champignons achterwege om tijdens het opdienen in gebakken plakjes over de soep te verdelen.
- Lekker met wat verse gember. Schil een schijfje en snijd in kleine blokjes. Bak mee met de ui, knoflook en rode peper
- Voeg voor een minder pittige soep een halve rode peper toe

“Soep van zoete aardappel? Ja, dat kan! Super vullend en een echte oppepper dankzij de rode peper. De champignons geven ‘m een aards karakter wat lekker is op een gure herfst dag”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 400 gram zoete aardappelen
- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- 1 rode peper
- 250 gram
- kastanjechampignons
- 1 flinke hand rozijnen
- 2 tl kurkuma
- 1 el kokosolie
- 800-1000 ml water
- Peper en zout



NOODLESOEP MET PADDENSTOELEN



Bereidingswijze

Snijd de knoflook, gember en rode peper fijn. Verwijder de zaadlijsten voor een milde soep. Verhit de olijfolie in een (soep)pan en doe de knoflook, rode peper en gember erbij. Wacht tot de geuren vrijkomen maar pas op dat de knoflook niet aanbrandt. Snijd de prei in ringen en doe in de pan. Snijd de paddenstoelen in plakjes en voeg als laatste toe: bak even kort aan. Doe hierna de groentebouillon en tamari erbij en breng aan de kook. Wanneer het water borrelt, kan je de noodles erbij doen. Bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de pan van het vuur wanneer de noodles bijna gaar zijn (ze garen nog wat na) en voeg een scheutje azijn toe. Proef en breng eventueel verder op smaak. Serveer met in ringen gesneden lente-ui.

Variaties/tips

- Je kunt naar hartenlust variëren met deze soep. Gebruik paksoi in plaats van prei bijvoorbeeld. Serveer de soep met kiemen of taugé of voeg een theelepeltje kelpoeder toe voor een extra gezondheidsboost.
- Ook lekker met fijngesneden koriander!

“Een typisch Japans soepje met flink wat intense smaken. Het lijkt veel werk, maar deze soep staat binnen no-time op tafel. En ondertussen kan je alvast genieten van de heerlijke vrijkomende geuren tijdens de bereiding!”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 1 prei
- 100-125 gram paddenstoelen naar keuze
- 1 bosje lente-ui
- 50 gram bruine rijst- of boekweitnoodles
- 1250 ml groente- of kippenbouillon
- 1 rode peper
- 1 stukje verse gember
- 1 flinke teen knoflook
- 3 scheuten tamari of sojasaus
- 1 scheutje rijst- of appelazijn
- 2 el extra vierge olijfolie



PREI-VENKEL SOEP MET AMANDELEN



Bereidingswijze

Verwijder de harde kern van de venkel en snijd in dunne stukjes. Houd de helft apart. Verhit de roomboter in een (soep)pan en bak de andere helft van de venkel kort aan. Snijd ondertussen de prei in kleine ringen en voeg ook hiervan de helft toe. Snijd de knoflook fijn en doe bij de venkel en prei in de pan. Bak kort mee. Doe de kerrie, peper, bladselderij en de groentebouillon bij het groentemengsel en breng aan de kook. Laat pruttelen tot de groenten zacht zijn. Haal de pan van het vuur en pureer de soep tot een glad mengsel. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Voeg de achtergehouden groenten toe en zet

de pan terug op het vuur. Laat nog even koken tot de groenten gaar zijn. Serveer met fijngehakte amandelen.

Variaties/tips

- Rooster de amandelen kort in een droge koekenpan
- Geen bladselderij in huis? Voeg wat verse kruiden toe of droge peterselie
- Ook lekker met een handje geroosterde pompoen- of pijnboompitten

“Dat prei en venkel heel goed samen gaan, bewijst dit groene soepje. Lekker op elk moment van de dag met de verrassende combinatie van amandelen! Door de helft van de groenten niet meer te pureren ontstaat er meer structuur en geeft deze soep je een verzadigend gevoel.”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 1 flinke prei
- 1 venkelknol
- 1 flinke hand verse bladselderij
- 1 teen knoflook
- 2 el kerriepoeder
- 2 handjes amandelen
- 1250 ml groentebouillon
- 1 el roomboter
- Zwarte peper





3

LENTE

DE NATUUR KOMT WEER TOT LEVEN

COURGETTESOEP MET DOPERWTEN, MUNT EN KOKOS



Bereidingswijze

Snijd de ui en knoflook fijn. Verhit 2 el kokosolie in een soeppan en bak de ui en knoflook kort aan. Snijd de courgettes in grove stukken en voeg toe. Schep om en laat de courgettes op zacht vuur pruttelen tot ze helemaal zacht zijn.

Voeg de groentebouillon en doperwten toe en kook nog vijf minuten. Haal de pan van het vuur. Roer de munt, kokosmelk en citroensap door de soep en pureer het geheel tot een gladde soep.

Proef en breng eventueel verder op smaak met peper, zout, citroensap of munt.

Variaties/tips

- Lekker met een eetlepel kokosrasp en fijngesnipperde munt
- Je kunt deze soep ook koud eten!

“Courgettes lenen zich uitstekend voor allerlei variaties soep. Deze keer een lichte, snelle soep die toch flink vult dankzij de doperwten. Ideaal voor een oppepmomentje tijdens de lunch of aan het einde van de middag dankzij de frisse smaak van de citroen en munt. Een flinke pan maak je zo klaar, zodat je de hele week vooruit kunt!

Ingrediënten voor 4 liter:

- 4 grote courgettes
- 450 gram (diepvries) tuinerwten
- 400 ml kokosmelk
- Een volle hand verse muntblaadjes
- 4 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 liter groentebouillon
- Sap van een halve citroen
- Peper en zout
- Kokosolie



GEROOSTERDE PAPRIKA-TOMATENSOEP



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de paprika en ui in grove parten. Pel de knoflook en snijd in tweeën. Verdeel samen met de tijm over een ovenvaste schaal en spatel door. Zet voor 30 minuten in de oven.

Snijd ondertussen de tomaten in vieren en de rode peper in stukjes. Haal de schaal uit de oven, verdeel de tomaten en de rode peper erover, hussel even om en zet weer terug in de oven voor 10 minuten.

Verwarm een (soep)pan op laag vuur. Giet de inhoud van de ovenschaal in de soeppan en voeg een flinke scheut groentebouillon en wat peper toe. Laat pruttelen tot alles zacht is. Haal de pan van het vuur. Voeg de appelazijn en

basilicum toe en pureer de soep. Proef en breng eventueel verder op smaak.

Variaties/tips

- Lekker een scheutje olijfolie en wat verse basilicum
- Deze soep kan ook prima koud gegeten worden!
- Geen oven? Deze soep kan ook op het fornuis gemaakt worden. De smaak zal dan wat minder krachtig zijn.

Overige benodigdheden:

Een oven.

“Wie van zoet houdt heeft er straks een favoriete soep bij! Door de groenten in de oven te roosteren ontstaat er een diepe, zachte smaak. De rode peper en de basilicum geven de soep pit.”

Ingrediënten voor 1 liter:

- 2 rode paprika's
- 550 gram tomaten
- 3 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 el gedroogde tijm
- 6 takjes basilicum + extra
- Flinke scheut groentebouillon
- ½ rode peper
- 4 tl appelazijn
- Peper en zout



KRUIDENBOUILLON MET RUCOLA



Bereidingswijze

Breng de bouillon aan de kook. Snijd de bosui en kruiden fijn en voeg samen met de blaadjes rucola toe. Laat 10 minuten zachtjes koken. Haal van het vuur pureer tot een gladde bouillon.

Variaties/tips

- Voeg minder water toe wanneer de bouillon wat dikker mag zijn. Ideaal voor een voorgerecht of steviger tussendoortje
- Houd, voor een grove soep, de helft van de ingrediënten apart. Voeg na afloop van het pureren toe.

“Toe aan een opkikker? Na een flinke mok van deze bouillon kan je er weer tegenaan. Ook een ideaal soepje wanneer je kruiden over hebt. De verse kruiden in dit recept zijn te vervangen voor allerlei variaties naar keuze. Gemakkelijk, snel en lekker!”

Ingrediënten voor 1 - 1,5 liter:

- 75 gram rucola
- 25 gram verse peterselie
- 20 gram verse basilicum
- 2 el tijm en/of rozemarijn
- 3 bosuitjes
- 1 liter groentebouillon
- Peper en zout



SPINAZIESOEP MET ZALM



Bereidingswijze

Pel de ui en de knoflook en snijd in stukjes. Verhit een scheutje olijfolie in een (soep)pan en bak de ui en knoflook kort. Rits de blaadjes van de takjes rozemarijn. Was de spinazie en voeg in drie delen toe, samen met de rozemarijn en groentebouillon. Laat zachtjes koken tot de spinazie geslonken is. Voeg als laatste de kikkererwten toe en roer door. Haal de pan van het vuur en pureer de soep tot een gladde massa. Proef en breng eventueel verder op smaak. Verdeel de zalm over de soep samen met een scheutje haverroom of een theelepel crème fraîche.

Variaties/tips

- Gebruik in plaats van gerookte zalm verse zalm. Snijd in kleine blokjes en voeg aan het einde toe een de soep. Laat twee minuutjes meekoken of serveer rauw.
- Ook lekker met geroosterde pijnboompitten
- Voeg een scheutje citroensap toe voor een frisse smaak
- De rozemarijn kan vervangen worden door een ander kruid naar keuze

“Soep van spinazie, dat is nog niet zo bekend. Door spinazie de combineren met iets romigs, vermijd je een waterig soepje en krijgt de spinazie een diepere smaak. Dit kan room zijn maar de kikkererwten in dit recept geven hetzelfde effect. De zalm kan uiteraard weggelaten worden.

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 500 gram (wilde) spinazie
- 125 gram (gegaarde) kikkererwten
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 500 ml groentebouillon
- 100 gram gerookte biologische of MSC-zalm
- Scheut haverroom of crème fraîche
- Extra vierge olijfolie



4

ZOMER

DE NATUUR KOMT WEER TOT LEVEN

KOUDE BIETENSOEP MET VENKELZAAD



Bereidingswijze

Schil de bieten en snijd in blokjes. Doe hetzelfde met de uien en de knoflook. Verhit een eetlepel kokosolie in een (soep)pan en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de bieten, venkelzaad en de groentebouillon toe en laat pruttelen met een deksel op de pan. Haal de pan van het vuur wanneer de bieten zacht zijn. Voeg de mierikswortel en wat zwarte peper toe en pureer tot een gladde soep. Proef en breng eventueel verder op smaak of voeg nog wat water toe. Laat volledig afkoelen en zet voor een paar uur in de koelkast.

Variaties/tips

- Serveer de soep met een scheutje kokos- of haverroom of voeg een eetlepel crème fraîche toe
- Feestje? Serveer deze bietensoep in kleine borrelglasjes als aperitief of in drinkglazen als voorgerecht.

“Deze bietensoep knalt je tegemoet! De dieppaarse kleur maakt deze soep een lust voor het oog. Door de soep koud te eten is de intensiteit van de bieten minder heftig en komt de smaak van de venkelzaad mooier uit. Een frisse, zomerse, romige soep voor elk moment van de dag! De zomerbiet, oftewel de bosbiet, is ideaal voor deze bereiding vanwege de diepe smaak die minder ‘aards’ is dan de winterbiet.”

Ingrediënten voor 1 liter:

- 500 gram rauwe bieten
- 700 ml groentebouillon
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 tl mierikswortel
- 2 el venkelzaad
- 1 el kokosolie
- Peper en zout



GAZPACHO



Bereidingswijze

Snijd de paprika's in stukken. Schil de komkommer en verwijder de zaadlijsten. Pel de knoflook en snijd in tweeën. Doe alle ingrediënten in een diepe kom. Voeg de overige ingrediënten toe en pureer met de staafmixer of voeg alles toe in een blender of keukenmachine. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper. Laat een paar uur koud worden in de koelkast. Serveer in kleine glaasjes.

Variaties/tips

- De rode wijn kan in dit recept ook weggelaten worden
- Lekker met wat verse basilicum of schijfjes avocado
- Wanneer je de paprika van tevoren grilt of roostert krijgt de soep een diepere smaak

“Gazpacho is een echte Spaanse klassieker en wordt (ijs)koud gegeten. In Spanje wordt deze soep vaak als voorgerecht genuttigd maar eigenlijk leent het zich voor elke moment van de dag. Wanneer je de soep een nachtje laat staan kunnen de verschillende smaken goed intrekken.”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 1 kilo rijpe, rode tomaten
- 1 komkommer
- 2 paprika's
- 4 tenen knoflook
- 100 ml extra vierge olijfolie
- 1 rode peper
- 4 tl appelazijn
- 8 el rode wijn
- Peper en zout



KOUDE KOMKOMMERSOEP



Bereidingswijze

Zet een soep- of hapjespan op middelhoog vuur en verwarm daarin een scheutje olijfolie. Voeg de uien en een teentje knoflook toe en bak kort aan. Snijd de komkommers in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Voeg hierna de bouillon, komkommer en wat zwarte peper toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten koken, met een deksel op de pan, tot de komkommer zacht is.

Ontpit ondertussen de avocado en snijd in stukken. Neem de pan van het vuur en roer de dille, avocado en het citroensap erdoor. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad en romig geheel. Proef tussendoor en breng indien nodig op smaak met wat extra dille, citroensoep, zout en peper. Voeg wat extra water toe wanneer de soep

wat dik oogt. De soep zal verder indikken bij het afkoelen. Serveer de soep koud en garneer met een schijfje avocado of een takje dille.

Variaties/tips

- In plaats van dille kan je ook andere verse kruiden gebruiken zoals peterselie, basilicum of koriander
- Voeg een scheutje kokosmelk toe voor een tropisch tintje
- Gooi de zaadlijsten van de komkommers niet weg maar verwerk ze in een tzatziki, spread of saladedressing. Of eet ze gewoon zo!

“Deze soep leent zich uitstekend voor wat verkoeling op een warme zomerdag. Het verfrissende van de komkommer en citroen in combinatie met het romige van de avocado maakt deze soep tot een geslaagd voorgerecht, lunch of tussendoortje.”

Ingrediënten voor 1,5 liter:

- 3 grote komkommers (1 kilo)
- 4 kleine, of twee grote uien
- Sap van een kleine citroen
- 2 rijpe avocado's
- 4 el verse dille
- 1 teentje knoflook
- Extra vierge olijfolie
- 500 ml groentebouillon
- Zwarte peper



Wat is er nu zo gezond aan onze voeding? Je leest het in:

De voedingswijzer

De voedingswijzer is het nieuwste boek van de hand van Juglen Zwaan. In dit boek bespreekt hij de heilzame werking van vrijwel alle onbewerkte voedingsmiddelen die in de supermarkt te vinden zijn. Van aardappel tot zeewier komt alles aan bod. Ook wordt besproken in welke voeding de nutriënten te vinden zijn en wat je moet eten bij bepaalde klachten. Het is een dik naslagwerk die niet in de boekenkast mag ontbreken.

480 pagina's

ISBN: 9789492665058

Prijs: € 44,95

Verkrijgbaar bij: www.ahealthylife.nl/webwinkel/

Gratis verzending met de code: SOEPEN123





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

