

Pastinaak soep



met mosterd

Ingrediënten voor circa 8 borden:

- 750 gram pastinaken: gewassen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 ui: gesnipperd
- 2 teentjes knoflook: gesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie
- 1,5 liter verse groentebouillon
- 1 dl. (haver)room
- 3 eetlepels grove mosterd
- 3 eetlepels peterselie: gehakt
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem.
2. Voeg de olijfolie toe en smoor hierin op een zacht vuur de gesnipperde ui en knoflook.
3. Voeg dan de pastinaak en groentebouillon toe en breng het aan de kook.
4. In circa 20 minuten gaar koken en pureren met de staafmixer.
5. Peterselie toevoegen.
6. Room en mosterd in een kommetje losroeren en toevoegen.
7. Niet meer doorkoken.
8. Op smaak brengen met zout.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	110
Vet (g)	4 / -
Eiwit (g)	2 / -
Koolhydraat (g)	17
Natrium (mg)	320
Kalium (mg)	70
Calcium (mg)	65
Magnesium (mg)	7
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,1
Foliumzuur (mg)	2
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	3
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,09
Vitamine B6 (mg)	0,12
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	18
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	5

Plantaaardig / dierlijk

Mosterd

Mosterdzaad is gemakkelijk te verbouwen in een gematigd klimaat. Mosterd is al heel lang een smaakmaker, het wordt gemaakt van mosterdzaad, azijn en evt. kruiden en of honing (gangbaar suiker). Er bestaat zwart, bruin, geel en wit mosterdzaad. Zwart en bruin zijn kruidig en pikant, geel en wit vooral scherp van smaak. Voor de bereiding van mosterd wordt vaak een mengsel van verschillende zaden gebruikt, het zaad wordt gekneusd en gemalen en soms ook gezeefd. De mosterdolie in het zaadje zorgt voor de scherpe smaak daarom is fijne, gezeefde mosterd vaak scherper dan grove mosterd. Mosterdwindsels of baden kunnen verlichting geven bij reuma, spierpijn of koude handen en voeten.