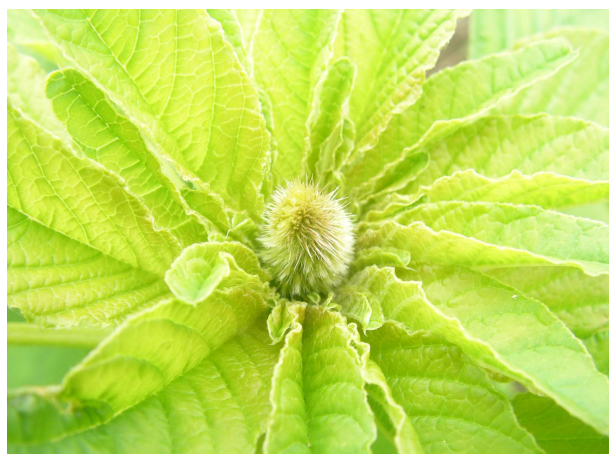


Winterse soep



Met rode linzen en amarant

Ingrediënten voor 8 borden

- 500 gram knolselderij (in blokjes)
- 2 winterwortels (in blokjes)
- 2 rode uien (gesnipperd)
- stukje verse gember (geraspt)
- 2 eetlepels peterselie (gehakt)
- 150 gram amarant
- 150 gram rode linzen
- 1,5 liter water
- een stukje kombu (zeewier)
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 dl. kokosmelk
- 1 theelepel komijnzaad (vers gemalen in de vijzel)
- 1 theelepel geelwortelpoeder
- 1 theelepel tijm
- zout

Bereiding:

1. Kook de amarant in 10 minuten gaar in 0,5 liter water. Laat het van het vuur af, op een warm plekje goed nagaren.
2. Kook de rode linzen met het stukje kombu in 0,5 liter gaar in circa 15 minuten. Verwijder de kombu.
3. Verhit een pan met dikke bodem, en verwarm zachtjes de olijfolie.
4. Voeg ui, knolselderij, wortel en gember toe en fruit alles onder voortdurend roeren.
5. Voeg komijnzaad, geelwortelpoeder, tijm en 0,5 liter water toe en breng het geheel aan de kook.

6. Zodra de groenten gaar zijn: pureren met de staafmixer.
7. Voeg de linzen, amarant en kokosmelk toe.
8. Verwarm het geheel goed door.
9. Voeg de peterselie toe.
10. Breng op smaak met zout.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	170
Vet (g)	3
Eiwit (g)	8
Koolhydraat (g)	27
Natrium (mg)	440
Kalium (mg)	670
Calcium (mg)	130
Magnesium (mg)	90
IJzer (mg)	3,6
Selenium (µg)	21
Zink (mg)	0,9
Foliumzuur (mg)	22
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	198
Vitamine B1 (mg)	0,12
Vitamine B2 (mg)	0,07
Vitamine B6 (mg)	0,16
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	6
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	0,1
Voedingsvezels (g)	10

Amarant

De jonge amarant plant op de foto is nog groen, bij rijping worden de zaden donkerrood. Een enkele plant kan wel 500.000 piepkleine zaden produceren. Amarant is geen echt graan maar net zoals quinoa familie van de ganzenvoetachtigen en is glutenvrij. Ooit was dit de belangrijkste teelt in centraal Amerika.

Amarant kookt altijd tot pap, samen met peulvruchten goed te combineren in soep voor een volwaardige combinatie. Amarant bevat erg veel eiwitten, mineralen en aminozuren.