

Pastinaaksoep



Wat maak je me nou?

Ingrediënten voor 8 bordes

- 500 gram pastinaken
- 2 moesappels
- 1 ui
- 2 eetlepels olijfolie
- 1,5 liter groentebouillon (van o.a. kruiden, salie, pastinaak- en appelschillen)
- 2 dl. room
- een handje cranberry's (bij voorkeur vers, gedroogd kan ook)
- 4 plakken ontbijtkoek
- 50 gram amandelen
- 25 gram roomboter

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit hierin langzaam op een laag vuur de gesnipperde ui.
2. Snijd de geschilde pastinaken in blokjes, voeg ze toe aan de ui en laat met het deksel op de pan 5 minuten stoven.
3. Snijd de geschilde appel in blokjes, voeg deze ook toe en laat met gesloten deksel 5 minuten stoven.
4. Giet de bouillon door een zeef in de pan en breng het geheel aan de kook. Zachtjes laten sudderen tot de pastinaak gaar is.

5. Pureer de soep met een staafmixer en voeg de room toe, maak op smaak af met zout en peper en houd de soep warm.
6. Hak de ontbijtkoek en amandelen fijn in een keukenmachine en bak deze kruimels krokant in de roomboter.
7. Roer de kruimels en cranberry's door de soep en dien direct op.
8. Laat ze aan tafel raden wat ze nu weer eten.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	260
Vet (g)	18
Waarvan verzadigd (g)	7
Eiwit (g)	4
Koolhydraat (g)	23
Natrium (mg)	190
Kalium (mg)	210
Calcium (mg)	90
Magnesium (mg)	30
IJzer (mg)	1,1
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,3
Foliumzuur (mg)	5
Nicotinezuur (mg)	0
Vitamine A (µg)	122
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,12
Vitamine B6 (mg)	0,12
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine C (mg)	14
Vitamine D (µg)	0,3
Vitamine E (mg)	2
Voedingsvezels (g)	5

Pastinaak

Wat bij pastinaak opvalt is het hoge gehalte aan vezels en mineralen, waaronder calcium. Rauwe pastinaak bevat bovendien veel kalium, en is daarom een goede groente bij hoge bloeddruk. Pastinaak bevat ook inuline, een zoete voedingsvezel met een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel en de darmflora. Dat maakt hem o.a. heel geschikt voor diabetici.