

Wortel-amandelsoep



Een pan vol antioxidanten

Ingrediënten voor 8 borden:

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote winterwortel
- 2 zoete bataten
- 2 stengels bleekselderij
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 eetlepels gehakte peterselie
- 100 gram licht geroosterde gemalen amandelen (evt. amandelpasta)
- 1,5 liter groentebouillon
- wat zout en peper

Bereiding:

1. Maak de uien, knoflook, wortel en bataten schoon en snijd ze in kleine stukjes.
2. Verwarm een gietijzeren pan of een pan met een dikke bodem goed voor, maar laat hem niet heet worden.
3. Doe de olijfolie in de pan en voeg de groenten toe en fruit ze zachtjes al omroerend.
4. Voeg dan de bouillon toe en breng het aan de kook, laat de soep 30 minuten zachtjes koken.
5. Roer de soep glad met een staafmixer.
6. Hak de peterselie fijn en laat deze nog even meekoken.
7. Voeg de gemalen amandelen (of pasta) toe en roer het geheel goed door.

8. Tenslotte de soep op smaak brengen met zout en peper.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	130
Vet (g)	8
Waarvan verzadigd (g)	1
Eiwit (g)	3
Koolhydraat (g)	12
Natrium (mg)	350
Kalium (mg)	350
Calcium (mg)	80
Magnesium (mg)	40
IJzer (mg)	0,9
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,5
Foliumzuur (mg)	17
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	1089
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,09
Vitamine B6 (mg)	0,17
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine C (mg)	14
Vitamine D (µg)	0
Vitamine E (mg)	3,2
Voedingsvezels (g)	4

Antioxidanten

Wortels en zoete bataten zijn rijk aan bètacaroteen dat door de lever wordt omgezet in retinol oftewel vitamine A, alleen zoveel het lichaam nodig heeft, de rest wordt uitgescheiden.

Vitamine A is goed voor de huid, de groei van botten, tanden, het haar, de ogen en het immuunsysteem.

Bètacaroteen zit in alle helder gekleurde vruchten en groenten zoals groene bladgroenten, wortelen, tomaten, paprika, abrikozen, pompoen, peterselie, boerenkool en spinazie.

Bovendien zijn carotenoïden krachtige, natuurlijke, antioxidanten.