

Wortelsoep



met rode linzen

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 1 ui, gesnipperd
- 300 gram winterwortel, in stukjes gesneden
- 300 gram wortelpeterselie, in stukjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes gesneden
- 100 gram rode linzen, afgespoeld in een zeef onder de kraan
- 2 eetlepels selderijblad, fijngehakt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter groentebouillon
- 2 eetlepels citroensap
- 2 eetlepels zure room
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel gemalen korianderzaad

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem en voeg de olijfolie toe zodra de pan warm genoeg is.
2. Fruit de ui en de gesneden groenten licht en al roerend.
3. Voeg de groentebouillon en de rode linzen toe en breng het geheel aan de kook. Laat circa 30 minuten koken.
4. Als alles gaar is de soep pureren met de staafmixer.
5. Op smaak afmaken met zout, citroensap en zure room.
6. Garneren met het selderijblad.

| Voedingswaarde per bord: | |
|--------------------------|-------|
| Kcal | 120 |
| Vet (g) | 4 / 2 |
| Eiwit (g) | 7 / - |
| Koolhydraat (g) | 15 |
| Natrium (mg) | 360 |
| Kalium (mg) | 320 |
| Calcium (mg) | 80 |
| Magnesium (mg) | 20 |
| IJzer (mg) | 2 |
| Selenium (µg) | 2 |
| Zink (mg) | 0,9 |
| Foliumzuur (mg) | 50 |
| Nicotinezuur (mg) | - |
| Vitamine A (µg) | 464 |
| Vitamine B1 (mg) | 0,20 |
| Vitamine B2 (mg) | 0,12 |
| Vitamine B6 (mg) | 0,14 |
| Vitamine B12 (mg) | - |
| Vitamine C (mg) | 28 |
| Vitamine D (µg) | - |
| Vitamine E (mg) | 0,1 |
| Voedingsvezels (g) | 3 |

Plantaardig / dierlijk

Wortelpeterselie

Wortelpeterselie is net iets anders dan de wortels van de peterselie. Het is een van oorsprong Zuid-Europese plant die speciaal voor zijn witte penwortel wordt gekweekt. Het blad van dit wortelgewas is bruikbaar als platte peterselie.

Wortelpeterselie is een zogenaamde *vergeten groente* en is niet overal verkrijgbaar. In natuurvoedingswinkels of op biologische markten zijn ze echter in de winter meestal wel verkrijgbaar. Wortelpeterselie is rijk aan mineralen en de vitamines A, B2 en C.

In de keuken zijn veel gerechten gebaat met een beetje verse wortelpeterselie, het versterkt de smaken van soepen, sauzen en stampotten.

Voeg aan dit gerecht met koele wortels wat zonkracht toe door middel van het vers gemalen korianderzaad. Dit komt de vertering ten goede.