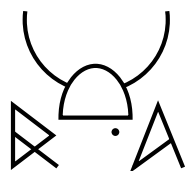


**E A S Y N O R D I C**



# **EASY NORDIC**



**DAGNÝ  
RÓS  
ÁSMUNDSDÓTTIR**

Manteau

## INHOUD

6	Inleiding	70	Creatief met rabarber: siroop, drankje en dressing
20	Rillade van makreel	72	Salade met eend en vijgen
22	Sashimi van zalm met tijgermelk	74	Tunnbröd met kruiden en granaatappel
26	Tartaar van haring	76	Thai beef salad Nordic style
28	Minivideetjes met mosselen	78	Marokkaanse salade met een knipooeg naar het noorden
30	Vikingsoep met rode biet en zoete aardappel met mierikswortelcrème	80	Salade van spinazie en rauwe asperges
32	Retrosalade van mijn mama met makreel	82	Vissoep met zeewolf en zeeduivel
38	Smørrebrød met makreel	84	Zeewolf met kappertjes en basilicum
40	Smørrebrød met gerookte zalm en roerei	86	Zalm in bladerdeeg
42	Smørrebrød met haring	88	Gemarineerde zalm met chili en gember en broccoli
44	Smørrebrød met tijgergarnalen	90	Pladijs met gremolata
46	Smørrebrød met rosbief	92	Heek met korstje en lizensalade
48	Smørrebrød met aardappel en kipsla	94	Plokkfiskur
50	Smørrebrød met gekookte ham	96	Kabeljauw met een Marokkaans tintje
52	Brauðterta met gerookte zalm	98	Citroenzalm met romige dillesaus en knapperige prinsessenboontjes
54	Pimped up crèmepaté in de oven <i>that makes you go WOW!</i>	102	‘Ossobuco’ van zeewolf
56	Lummur	104	Pladijs met druivensaus
58	Skonsur / Scones the Nordic way	106	Kip op een stokje in de oven
66	Crunchy spicy verse tonijnsla	108	Gelakte zeeduivel met kokosrijst en koriander
68	Salade van kip, feta en sugarsnaps met crunch van pastinaak en zoete aardappel	116	Visballetjes met remoulade en komkommerspaghetti

120	Visburger met dressing van mierikswortel en chips van zoete aardappel	182	Komkommarmaki met wasabidip
124	Baby Ruth-cake	184	Zalmtartaar op chips voor de apero
126	Échte chocolademelk met marshmallows	186	Toast met roomkaas en gekaramelliseerde bacon
134	Linzenhummus	188	Sexy oesters
136	Spinazie-artisjokdip	190	Carpaccio van sint-jakobsvruchten en pompelmoes
138	Funky groene asperges met pesto van pistaches	192	Carpaccio van gerookte zalm met meloentartaar
140	Dadelspiesjes met roquefort en ham	194	Gravad vlees met salade van daikon en chioggia
142	Pittige partynacho's van zoete aardappel	198	Grafin lax met old school-saus
144	Pimped up feta	200	Gevulde kalkoen met appels en sinaasappels
146	Gebakken brie met vruchtencompote	206	Purusteik met colasaus
148	Brie met kruidenolie	210	Rauðkál frá Dagný Rós met een hoek af
150	Ricotta met olijfolie en granaatappel	211	Waldorfsalade
152	Pulled bread met kaas en rozemarijn	212	Gekaramelliseerde spruitjes met schapenkaas
154	Cheezzy pulled bread met brie, veenbessen en tijm	214	Gekaramelliseerde aardappelen
156	Ribbetjes Korean style	216	Gebakken flespompoen met salsa en dragon
158	Crunchy vistaco's met jalapeñosaus	218	Risalamande
162	Tunnbröd met makreel en koolsla	220	Register
164	Chili con carne	224	Colofon
174	Jólaglögg of Glühwein		
176	Frisse alcoholvrije kerstpunch		
178	Piparkökur of peperkoek van mijn amma		
180	Chocolate chip cookies		

**IJSLANDSE WINTERS ZIJN  
ERG LANG EN KOUD EN DONKER,  
EN ER IS WEINIG TE DOEN,  
BEHALVE SAMENKOMEN  
EN ETEN. DAAR WORDEN  
WE GELUKKIG VAN.**



**M**ijn vroegste herinnering aan eten dateert van toen ik een jaar of drie, vier was. Mijn moeder organiseerde altijd grote feesten bij ons thuis. Een soort ladies' nights, terwijl mijn papa op zee zat. Meestal was er een gigantisch buffet.

Wat ik nog weet, is dit: mijn zus en ik zitten verscholen onder de tafel en trekken stiekem aan de jurken van de dames. Alles zit in die ene herinnering: het gevoel gekoesterd te worden, omringd door mensen van wie je houdt en die ook van jou houden. Samenhorigheid, warmte en veiligheid.

**HET OPSNUIVEN VAN GEUREN,  
HET VREUGDEVOLLE VOORUIT-  
ZICHT OP LEKKER ETEN,  
DE ZEKERHEID DAT ER GENOEG  
ZAL ZIJN. ER IS ALTIJD TE  
VEEL ETEN IN IJSLAND, NOOIT  
VAN DIE AFGEMETEN PORTIES.**

En een vleugje kattenkwaad. Maaltijden, zelfs feestelijke, zijn in IJsland nooit een stijve, formele bedoening. Er mag gelachen worden. Stress komt er ook niet bij kijken, alleen plezierige opwindning. En het mag best een beetje stout.

Met dit boek wil ik dat mijn lezers de échte Dagný Rós leren kennen: mijn tradities, waar ik van houd, waar ik voor sta, wat ik belangrijk vind. Wie dit boek koopt, haalt een stukje van mij in huis. Ik creëer een sfeer, een wereld, en als je mijn recepten kookt, gaat het nooit alleen over het recept. Er is altijd een verhaal. Over mensen.

Als je kookt, is dat meestal omdat je mensen op bezoek hebt. Familie, vrienden, burens... In IJsland eet niemand in zijn eentje of met een dienblad voor de televisie. Samen rond de tafel zitten is essentieel. We eten nooit afzonderlijk, en het is altijd etenstijd.

Met familie ga je nooit op restaurant, met vrienden ook niet. Hoogstens een enkele keer als paar, om iets te vieren. Restaurants zijn trouwens erg duur.

Wij houden van grote eetfestijnen met een overvloed aan voedsel en véél gasten. Geregeld zitten we met twintig man om de tafel, en we deinzen er niet voor terug om soms wel honderd mensen te verzamelen. Bij zo'n gelegenheid tover je de mooiste, lekkerste gerechten tevoorschijn. Het voelt als geluk. Het is een vreugdevolle tijd.

Alles draait om familie, om samenzijn. Ik heb nog altijd een nauwe band met mijn jeugdvriendinnen, hoewel ik in België woon en ze erg weinig zie. Maar als ik naar IJsland ga, pakken we onmiddellijk de draad weer op. Alsof ik nooit ben weg geweest.

Wij koesteren onze familie en onze vrienden. IJslandse winters zijn erg lang, koud en donker, en er is weinig te doen, behalve samenkomen en eten. Daar worden we gelukkig van.

Net zoals je niet alleen eet, maak je een maaltijd ook niet in je eentje klaar. Koken doe je samen. Het is een inclusief gebeuren dat jong en oud samenbrengt. De oudere generatie geeft recepten door aan de jongere, die ze dan weer een hedendaagse toets geeft. Kinderen krijgen eenvoudige taken, zoals deeg uitrollen voor koekjes.

**KOKEN IS BIJ ONS GEEN  
VROUWENZAAK. IJSLAND  
IS HET BESTE LAND TER  
WERELD OM VROUW TE ZIJN:  
DE GELIJKHEID  
TUSSEN MANNEN EN VROUWEN  
IS ER HET HOOGST.**

Mannen eisen met de grootste vanzelfsprekendheid hun plaats op aan het fornuis.

Niemand voelt zich buitengesloten, in de keuken is iedereen welkom. Eten klaarmaken doe je samen. Er is niet één ongenaakbare chef die de scepter zwaait of één overwerkte gastvrouw die het allemaal maar alleen moet zien te rooien – nee, het is teamwork. Het is belangrijk dat je el-

kaar helpt, dat er interactie is. Soms brengt een gast hapjes mee, maar dat hoeft niet. Soms improviseert iemand ter plekke in jouw keuken.

Bij mij thuis dekt mijn dochter de tafel, mijn twee zonen ruimen af. Gezelligheid en saamenhorigheid zijn bijna even belangrijk als het voedsel zelf.

Er bestaan maar weinig dingen die zoveel mensen gelukkig maken als samen eten of samen eten bereiden. Misschien omdat het mensen op zo'n vanzelfsprekende manier verbindt. Het creëert een band.

Met mijn familie en vrienden in IJsland praat ik ook voortdurend over voedsel. We wisselen recepten uit, discussiëren over sauzen en bereidingswijzen en ondertussen maken we het eten klaar. We zijn heel vaak in de keuken te vinden, en veel van onze conversaties gaan over eten. 'Hoe heb jij







dat gemaakt, op welke manier vind je dat het lekkerst? Wat heb je gegeten, wat gaan we eten?’ Het is echt ons favoriete gespreksonderwerp, en ik ben dol op dat geklets.

Ik wil graag dat lezers die verbondenheid voelen. En het zou leuk zijn als ze meer tijd namen om die te bereiken. Veel mensen zijn gejaagd op zoek naar vermaak, verstrooiing en geluk. Daarvoor gaan ze naar Walibi of shoppen in drukke winkelstraten.

Maar je kunt mensen ook gewoon samenbrengen rond eten. In IJsland verzamel je bijvoorbeeld vrienden rond een buffet – koken, eten, kletsen – en daarna ga je bijvoorbeeld met zijn allen even buiten wandelen. Als je terug bent, warm je nog iets eenvoudigs op en voel je hoe de buitenlucht je moe en ontspannen heeft gemaakt.

Dan heb je een fijne dag gehad. Het geluk zit in kleine, eenvoudige dingen. Dat is *hygge*.

Wij groeiden thuis op met eten. Met heerlijke, uitgebreide avondmaaltijden. We waren met vijf kinderen, dus het ging er levendig aan toe. Toen we ouder werden, hielden we grote bijeenkomsten en kookte mijn moeder voor al onze partners mee.

**MIJN MOEDER WAS EEN  
HEEL GOEDE  
KOK, NET ALS  
MIJN GROOTMOEDER.  
DE INTERESSE VOOR HET  
CULINAIRE  
ZIT ECHT  
WEL IN DE  
FAMILIE.**

Mijn moeder was een soort cateringbedrijf in haar eentje en werd ingehuurd voor bijvoorbeeld communies. Dan moesten wij helpen.

Mama was vooruitstrevend, ja zelfs hip, een beetje voor op haar tijd wat haar stijl van koken betrof. Ze was helemaal mee met nieuwe producten, nieuwe technieken waar nog niemand van af wist, en ze maakte wat niemand kende. Ze wist wat trendy was, en stal overal ideeën.

Mijn vrienden waren jaloers, want bij ons was er altijd feestelijk eten. Elke zondag was er kip in de oven. Kip was erg duur in IJsland, het was luxe, maar mijn vader smokkelde ze mee uit Denemarken. Diepgevroren kip. Wij hadden altijd producten die de meeste mensen niet hadden.

In IJsland hebben we vis en lam van zeer goede kwaliteit. De lammeren worden uitgezet in de lente en gedood in de herfst, wat wil zeggen dat ze opgroeien in de vrije, ongerepte natuur. Vis is vers, overvloedig en niet duur, dat is het eten van de werkman. Wij aten het twee à drie keer per week; gestoomd, gebakken of in een vispannetje.

Vlees was duur, maar we gebruikten vaak goedkopere stukken. Ik herinner me soep van stoofvlees, schapenkop met gepureerde rapen, ingewanden, bloedworst, paardenvlees en walvisvlees. Mijn moeder deed alsof dat laatste steak was en vermomde het met bearnaise en frietjes, maar de geur verried wat het was. Ik krijg nog rillingen als ik eraan denk. Als tiener waren we natuurlijk dol op hamburgers en hotdogs. Met uitzondering van de vis was het eten vaak vet en zwaar, maar het kan dan ook erg koud zijn in IJsland. Desserts, daar zijn we ook goed in. Rijstpap met kaneel en grote creamy cakes. Met kerst maakt iedereen in IJsland zijn eigen ijs. Dat is zoou lekker. Mijn man vindt ons ijs beter dan dat in Italië, dus dat wil wat zeggen.

**ER IS ALTIJD VÉÉL ETEN.**

**IK VIND HET ERG ALS  
DE PORTIES AFGEMETEN  
ZIJN. NET GENOEG IS**

**SO NOT  
SEXY.**

In IJsland zijn er altijd restjes voor in de brooddoos of de diepvries. Het gebeurt dat ik midden in de nacht wakker word en denk: mmm, er is nog paté over, of stoofpot. Zeker als je een kater hebt is er niks beters dan leftovers. Zo'n koude gratin met hard geworden kaas, een beetje vettig... heerlijk. Ik vind eten trouwens vaak lekkerder de dag erna.

Het eerste gerecht dat ik zelf klaarmaakte, was een broodgerecht in de oven met ham, kaas en asperges. Ik ben vrij jong alleen gaan wonen, in een piepklein appartement met een minieme keukentafel waar je net met twee aan kon zitten. Om te koken moest ik eerst mijn keukentafeltje uit de keuken slepen, maar dat hield me niet tegen. Terwijl ik studeerde, werkte ik in restaurants om bij te verdienen; eerst in de bediening, daarna in de keuken.



**ER ZIT BEHOORLIJK WAT  
VIKING IN MIJ.  
IJSLANDERS ZIJN FIERE  
MENSEN, STERK OOK EN  
EEN BEETJE WILD.**

Wij zijn opgegroeid in soms extreme omstandigheden, midden in de natuur. In IJsland heb je niet zoals hier op elke hoek een bakker, of in elk dorp een supermarkt. Het leven kan er behoorlijk ruig zijn. Dat maakt ons vroeg zelfstandig, en onverschrokken. Ik heb mijn hele leven omgegooid door naar België te komen om opnieuw te beginnen. Daar moet je ballen voor hebben.

**ONZE KEUKEN IS OOK ZO:**

**EERLIJK, PUUR, RAUW** SOMS.  
**VERNIEUWEND, MAAR GESTOELD OP TRADITIE.**  
**ZONDER TIERELANTIJTJES, NIET INGEWIKKELD.**  
**EEN NATUURLIJKE KEUKEN.**

En vooral: gul en gezellig. Er hoort een mooi gedekte tafel bij, vol leuke gasten. Geen saaie mensen of mensen die constant zeuren en klagen. Er vallen weinig stiltes aan tafel in IJsland, tenzij men aan het eten is; er wordt veel gepraat en gelachen, en vaak tegelijkertijd.

Ik houd oprecht van België, maar ik behoor IJsland en het noorden toe. Dat was ook voor mezelf de motivatie om dit boek te schrijven: die verbondenheid met IJsland vastleggen. Het is heel vreemd, maar de laatste tijd sta ik soms stil bij de gedachte dat ik waarschijnlijk ooit hier, in België, zal sterven, en niet in IJsland. Op een of andere manier is dat best wel confronterend.

Maar ik probeer dat gemis te vertalen in iets positiefs. In plaats van te jammeren over het feit dat ik mijn geboorteland achter me gelaten heb, probeer ik een stuk van mijn IJslandse erfenis vast te leggen. Zo leer ik mijn lezers iets bij. Dit boek is ook een manier om iets door te geven.

Ik geloof in oude volkssprookjes, sagen en legenden. Vroeger ging ik af en toe naar waarzeggers, en die zeiden altijd hetzelfde: 'IJsland is te klein voor je.' In hun verhalen zagen ze mij als een soort vrouw die de koning betovert, die mensen charmeert met eten, zang en dans. Ik geloof wel dat ik een oude ziel heb.

Iedereen kan koken, daar ben ik van overtuigd. In iedereen schuilt ergens een kleine chef die geprikkeld moet worden, die een beetje aanmoediging nodig heeft. Dat wil dit boek doen. Blader erdoor en begin met twee of drie simpele recepten. En krijg de smaak te pakken.

Koken is de ideale ontspanning. Na een hectische dag en een lastige file is eventjes alleen in de keuken staan ideaal om tot rust te komen. Mensen zeggen vaak 'Ik heb geen tijd om te koken', maar eigenlijk is het een variant op fitness of mindfulness: een manier om je hoofd leeg te maken.

Nog een tip: motiveer je partner om ook te koken. Er zijn veel koppels die elkaar op die manier leren appreciëren. Het is een goedkope manier om je relatie levendig te houden: interactie, praten, proeven. Er zit ook een duidelijk erotisch element in, en het komt je seksleven ten goede. Ik hoef je toch niet voor te doen hoe je sensueel een lepel kunt aflikken?



D A G N Ý  
R Ó S  
Á S M U N D S D Ó T T I R



Wine glass

Orange juice

Flowers

Wine glass

Wine glass

Blue glass

Prosecco  
MASCHIO  
PROSECCO

Wine glass

Mug

Fork and knife

Blue glass

Blue plate



A wooden board filled with an assortment of snacks. In the top left, there's a small bowl of round, golden-brown items. The board features a variety of nuts: pecans, walnuts, almonds, and cashews. A wedge of blue cheese is prominently displayed. There are also clusters of red berries (possibly raspberries or strawberries) and some dark, possibly dried or roasted items. The board is garnished with fresh rosemary sprigs. The background is a dark wooden surface.

**BRUNCH**

SCANDINAVIËRS ZIJN DOL OP


**BUFFETTEN.**

MISSCHIEN OMDAT HET ZO

**GEZELLIG** IS,

EN **CASUAL.**






Je hoeft niet te wachten tot je bediend wordt, en er is een enorm aanbod. Toen mijn vader zestig werd, had mijn moeder voor een schitterend buffet gezorgd dat in aanpalende kamers uitgesteld stond, en ik herinner me de vrolijke rij aanschuivende mensen in het hele huis. Een heel **FEESTELIJK** gezicht was dat.

Zo'n buffet is een **STAALKAARTJE** van wat een land allemaal te bieden heeft, en iedereen kan zijn favoriete gerecht meebrengen. Duur hoeft het allemaal niet te zijn.

Een buffet is ook **BUDGETVRIENDELIJK**.

Je kunt uitpakken met één duur product (zalm, om maar iets te noemen) en voor de rest houd je het bescheiden. Met bijvoorbeeld aardappelen, sla, lekker brood, seizoensgroenten en -fruit kom je al een heel eind, als alles maar van goede kwaliteit is en met **LIEFDE** bereid.

Vis is duur, maar andere gerechten zoals soep en chili helemaal niet. Ik maak ook graag mijn eigen paté, en die is dan wel goed voor een man of vijftien. Als je met vriendinnen afsprekt op restaurant wordt het al gauw veel duurder.



# RILLADE VAN MAKREEL

Makreel is mijn lievelingsvis. Het maakt mij niet uit of hij gerookt, gestoomd of gekookt is, ik eet hem zelfs rauw.

Ik kan me nog goed herinneren dat ik als klein meisje samen met mijn papa roggebrood met boter en makreel at.

Deze rillade is zo lekker op knäckebröd of brood, of gewoon als lunch.

Ik strooi er altijd een beetje cayennepeper over voor ik het op tafel zet.

## VOOR 4 PERSONEN

1 of 2 gerookte makrelen  
50 g zachte boter  
2 eetlepels Griekse yoghurt  
sap van 1/2 limoen  
1 eetlepel mierikswortelpasta  
cayennepeper  
gerookt paprikapoeder  
peper

## BEREIDING

- Hak de makreel fijn.
- Meng de makreel met de boter, de yoghurt, het limoensap en de mierikswortel.
- Breng op smaak met cayennepeper, gerookt paprikapoeder en peper.





# SASHIMI VAN ZALM MET TIJGERMELK

Dit hapje is perfect voor bij het aperitief of op een feestje.

Voor mij is het trouwens een afrodisiacum, ik voel me meteen sexy.

Een glaasje bubbels erbij is een must !

## VOOR 4 PERSONEN

### VOOR DE SALSA

1/2 komkommer  
1/2 avocado  
1/2 rode ui  
1/2 rode of groene jalapeñopeper  
of chilipeper  
6 korianderblaadjes  
1 eetlepel olijfolie  
sap van 1/2 limoen  
zwarte peper en zeezout  
(bijvoorbeeld (gerookt) Maldon zeezout)

### VOOR DE TIJGERMELK

ongeveer 30 g witte vis  
(bijvoorbeeld kabeljauw) of sint-jakobsvrucht  
1/2 koffielepel zeezout  
1 koffielepel suiker  
1 teentje knoflook, gepeld  
1 eetlepel geraspte gember  
1/4 koffielepel dashipoeder of  
1 eetlepel vissaus  
100 ml limoensap (ongeveer 2 limoenen)  
1/2 rode of groene jalapeñopeper of chilipeper  
2 eetlepels zure room  
paar druppels rijstazijn  
paar druppels appelazijn  
een beetje mosterd

### VOOR DE ZALM

200 tot 300 g verse zalm  
enkele eetlepels zalmeitjes  
enkele takjes zeekraal

## **BEREIDING**

### **SALSA**

- Verwijder de zaadlijsten van de komkommer en snijd de komkommer en de avocado in heel kleine blokjes. Pel de ui. Verwijder eventueel de zaadjes van de chilipeper. Hak de ui en de chilipeper heel fijn. Hak de koriander fijn.
- Meng alles met de olijfolie en het limoensap. Breng op smaak met een snuifje peper en zout.

### **TIJGERMELK**

- Doe alle ingrediënten in een foodprocessor en mix glad.
- De tijgermelk mag niet te vloeibaar zijn, maar als ze te vast is, voeg dan nog wat limoensap of water toe.

### **ZALM**

- Snijd of hak de zalm fijn.
- Meng de zalm met de tijgermelk.
- Verdeel de salsa en de zalm over kleine glaasjes of bordjes.
- Werk af met de zalmeitjes en de zeekraal.







# TARTAAR VAN HARING

In het noorden is haring een product  
waarmee elk kind grootgebracht is.  
Naar welk land in Scandinavië je ook gaat,  
haring staat altijd ergens op het menu.

## VOOR 8 PERSONEN

1 rode ui  
1 rode chilipeper  
1 stuk gember van 2 tot 3 cm  
paar blaadjes koriander (of meer)  
400 g haringfilets (op azijn)  
2 of 3 eetlepels kappertjes (op azijn)  
sap van 1/2 limoen  
peper

## BEREIDING

- Pel de ui en hak hem fijn.  
Hak de chilipeper fijn. Laat de pitjes  
zitten als je het graag pittig hebt.  
Schil de gember en rasp hem.  
Snipper de korianderblaadjes fijn.
- Snijd de haringfilets in heel kleine stukjes.
- Meng de rest van de ingrediënten erdoor.
- Dien op met knäckebröd of stokbrood.

# MINIVIDEETJES MET MOSSELEN

Voor dit hapje gebruik ik diepvriesmosselen die al uit de schelp zijn, maar je kunt natuurlijk ook verse mosselen kopen en die eerst klaarmaken en laten afkoelen.

## VOOR 8 TOT 10 HAPJES

400 g (diepvries)mosselen  
1 prei  
1 kleine ui  
1/2 rode paprika  
1/2 groene paprika  
200 g champignons  
(of eender welke paddenstoelen)  
olijfolie  
185 tot 200 g kruidenroomkaas  
(bijvoorbeeld Philadelphia met bieslook)  
100 ml room  
100 ml zure room  
1 eetlepel vis- of kippenbouillonpoeder  
(of 1 blokje)  
8 tot 10 kleine bladerdeeggebakjes  
1 kleine handvol geraspte kaas  
2 lente-uitjes  
peper en zout

## BEREIDING

- Laat de mosselen ontdooien.
- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Maak de prei schoon en snijd hem in kleine stukjes. Pel de ui en hak hem fijn. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in kleine blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in kleine stukjes.
- Bak de prei, de ui, de paprika en de champignons aan in de olie.
- Voeg de roomkaas, de room, de zure room en het bouillonpoeder toe.
- Laat rustig sudderen tot je een mooie saus hebt.
- Kruid met peper en zout.
- Voeg de mosselen toe en laat ze even mee doorwarmen.
- Vul de bladerdeeggebakjes met mosselen.
- Strooi er een beetje gemalen kaas over.
- Zet de hapjes 5 tot 7 minuten in de oven.
- Snipper de lente-uitjes fijn.
- Neem de hapjes uit de oven, werk af met de lente-uitjes en dien onmiddellijk op.





**De kleur alleen al, I love it!**

# VIKINGSOEP MET RODE BIET EN ZOETE AARDAPPEL MET MIERIKSWORTELCRÈME

## VOOR 4 PERSONEN

3 zoete aardappelen  
2 rode bieten  
1 ui  
1 stuk gember van 2 cm  
olie  
1 l groentebouillon  
(of kippenbouillon, als je dat liever hebt)  
8 eetlepels gekookte quinoa  
4 eetlepels appelmoes  
1 handvol geroosterde pompoenpitten  
enkele plukjes dille  
lavazout  
peper en zout

## VOOR DE MIERIKSWORTELCRÈME

100 ml zure room  
1 eetlepel mierikswortelpasta  
paar druppels citroensap

## BEREIDING

- Schil de aardappelen en de rode bieten en snijd ze in blokjes. Pel de ui en snipper hem fijn. Schil en rasp de gember.
- Verhit wat olie in een pan en fruit de ui en de gember met de aardappelen en de rode bieten. Kruid met peper en zout.
- Voeg de bouillon toe en laat ongeveer 15 tot 20 minuten koken of tot de groenten gaar zijn. Mix de soep en breng ze op smaak met peper en zout.
- Meng de zure room met de mierikswortelpasta en breng op smaak met citroensap.
- Schil de gember en rasp hem.
- Schep 2 eetlepels quinoa en 1 eetlepel appelmoes in elke soepkom, schep de soep erbij en werk af met gember, geroosterde pompoenpitten, mierikswortelcrème, dille en lavazout.

---

### TIP

Lavazout komt uit IJsland. De zoutvlokken worden gekleurd met behulp van steenkool en krijgen daardoor een ontgiftende werking. De donkere kleur past trouwens perfect bij mijn helderrode soep.