

KEUKEN
HELDEN

SOEP

LEKKER
WARM VOOR
KOUDE DAGEN



& DIPPERS

SOEP & DIPPERS

Lekker warm voor koude dagen

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUD

vlees	6
vis + gevogelte	28
groenten	44
woordenlijst	76
opmerkingen bij de recepten	79
register	80



SMOKY CHOWDER MET BLOEMKOOL & MAIS

voorbereiden + bereiden

35 minuten (+ rusten)

voor 4 personen

**1 maiskolf (250 g), vlies en
zaadpluizen verwijderd**

60 ml olijfolie

**1 middelgrote ui (150 g),
in dunne ringen**

**2 knoflookteentjes, in dunne
plakjes**

1 kg bloemkool, grof gehakt

2 tl gerookte-paprikapoeder

½ tl cayennepeper

2½ el tarwebloem

1 l kippenbouillon

125 ml melk

**4 plakken ontbijtspek (120 g),
zwoerd verwijderd**

60 g gerookte cheddar, fijngeraspt

10 g bladpeterselieblaadjes

1 Snijd de korrels van de maiskolf. Verhit de olijfolie in een grote pan op halfhoog vuur. Bak de ui, knoflook, bloemkool, mais, het paprikapoeder en de cayennepeper al roerend 10 minuten of tot de ui zacht is. Voeg de tarwebloem toe en bak al roerend nog 1 minuut. Roer er geleidelijk de bouillon en melk door, en breng aan de kook. Draai het vuur laag. Verhit alles nog 10 minuten of tot de bloemkool zacht is. Laat 10 minuten staan.

2 Maal de soep in porties grof met de pulseknop in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg zout en peper naar smaak toe. Schenk de soep terug in de pan en verhit hem al roerend op halfhoog vuur tot hij heet is.

3 Bak intussen het spek 2 minuten per kant of tot het bruin en krokant is in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Laat het uitlekken op keukenpapier.

4 Verdeel de soep over kommen. Leg het spek, de cheddar en peterselie erop.

TIP

Laat voor een vegetarische versie het spek weg en gebruik groentebouillon. Je kunt het recept tot het eind van stap 2 twee dagen van tevoren maken; bewaar in de koelkast. Zonder de toppings kan de soep 2 maanden worden ingevroren.



TIPS

Om de smaken in balans te brengen heb je een beetje zoetstof nodig. Voeg een ongeraffineerde zoetstof naar keuze toe. Spiraalsnijders zijn verkrijgbaar bij kookwinkels. Anders kun je de courgette met een mandoline of scherp mes ook julienne (in lucifers) snijden.



PHO MET RUNDVLEES & COURGETTI

voorbereiden + bereiden

35 minuten

voor 4 personen

1 l runderbouillon

500 ml water

stukje verse gemberwortel van
5 cm, in dunne plakjes

2 knoflookteentjes, in dunne
plakjes

1 steranijs

2 kaneelstokjes, gebroken

2½ el vissaus

½ tl ongeraffineerde suiker
(zie tips)

4 kleine courgettes (360 g),
met de spiraalsnijder tot
noodlecourgetti gesneden
(zie tips)

400 g runderfilet, in dunne
plakjes

1 rode chilipeper, in dunne
ringetjes

80 g taugé

30 g Thais-basilicumblaadjes

25 g muntblaadjes

20 g korianderblaadjes

4 bosuitjes, in dunne ringetjes

1 Doe de bouillon, het water, de gember, knoflook, steranijs, kaneelstokjes, vissaus en suiker in een grote pan, en breng aan de kook. Draai het vuur halfhoog tot laag en kook alles 20 minuten. Zeef de bouillon door een fijne zeef in een grote hittebestendige kom; gooi de vaste bestanddelen weg.

2 Verdeel de courgetti over kommen. Leg de plakjes rauw rundvlees erop en schep de hete bouillon erover. Serveer de pho bestrooid met de chilipeper, taugé, kruiden en bosuitjes.

TORTILLASOEP MET JICAMACHIPS

voorbereiden + bereiden

1 uur en 30 minuten

voor 4 personen

1½ el olijfolie

1 middelgrote ui (150 g), fijngehakt

2 knoflookteentjes, geplet

**1 jalapeñopeper, zaadjes
verwijderd, fijngehakt**

1 tl Mexicaans chilipoeder

1 tl gemalen komijn

1 tl gedroogde oregano

½ tl gerookte-paprikapoeder

800 g tomatenblokjes

1,5 l groentebouillon

**1 blik van 400 g zwarte bonen,
uitgelekt, afgespoeld**

**1 grote avocado (320 g), in blokjes
handvol korianderblaadjes**

95 g yoghurt Griekse stijl

**1 middelgrote limoen (90 g),
in partjes**

JICAMACHIPS

**500 g jicama (yamboon),
verkrijgbaar bij de toko**

½ tl kurkuma

½ tl gemalen komijn

1 tl zeezoutvlokken

1 Maak eerst de jicamachips.

2 Verhit intussen de olijfolie in een grote pan met zware bodem op halfhoog vuur. Bak de ui 3 minuten of tot hij zacht is; roer af en toe door. Voeg de knoflook en jalapeño toe, en bak al roerend nog 2 minuten.


3 Voeg het chilipoeder, de komijn, oregano en het paprikapoeder toe, en bak alles al roerend 1 minuut of tot het gaat geuren. Roer de tomatenblokjes en bouillon erdoor, en breng aan de kook. Draai het vuur laag en kook de soep 10 minuten. Voeg de zwarte bonen toe en kook de soep nog 5 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe.

4 Garneer de soep met de avocado, koriander, yoghurt en jicamachips, en bestrooi met zout en peper. Serveer met de limoenpartjes.

jicamachips Verwarm de oven tot 120 °C. Bekleed twee bakplaten met bakpapier. Schil de jicama zo nodig. Snijd de jicama met een mandoline of V-snijder in schijfjes van 3 mm dik. Dep ze goed droog met keukenpapier. Leg ze in een enkele laag op de bakplaten en bestrooi ze met de gemengde specerijen en zeezoutvlokken. Rooster ze 75 minuten of tot ze krokant zijn in de oven, en wissel de bakplaten halverwege de tijd een keer om.

tips De jicamachips kunnen een dag van tevoren worden gemaakt; bewaar ze in een luchtdichte bak. De soep kan tot het eind van stap 3 een dag van tevoren worden gemaakt.



A top-down photograph of two light blue ceramic bowls filled with a creamy white soup. The soup is garnished with roasted green vegetables, possibly Brussels sprouts, and hazelnuts. A silver spoon is placed in each bowl. The bowls are set on a dark blue, textured surface, with a pinkish-red lace-edged cloth partially visible between them.

Soep, heerlijk dampend tijdens koude winterdagen of verrassend fris in de zomer. En vaak klaar in een handomdraai! Ontdek de simpele en superlekkere recepten in *Keukenhelden – Soep & dippers*.



9 789043 931564

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen