

Ayurvedische VULLENDE SOEP



Wat je nodig hebt

- 1 oranje pompoen
- 3 flinke theelepels Bio Kerrie
- Bosje verse koriander
- 2 theelepels Himalaya zout
- 200 mg gewassen oranje linzen (bio)
- 1 zoete aardappel (bio)
- 1 kleine bloemkool (bio)
- 1/4 gele madame Jeanette
- 4 teentjes knoflook
- 1/2 worteltje kurkuma
- 1 prei (bio)
- Snufje komijnzaad of kleine theelepel komijn zaadjes
- Vijzel van natuursteen

Hoe je het maakt

Snij de pompoen in stukjes, nadat je de pitten eruit hebt gehaald. Deze kun je eventueel bewaren en drogen. Daarna even afspoelen .

Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes. Daarna even afspoelen.

Was de bloemkool goed, en pluk de roosjes er één voor één af.

Was de linzen ook

Was de prei en snijd deze in dunne ringen. Doe de knoflook, koriander, Himalaya zout en de madame Jeanet in de vijzel en stamp het tot het helemaal fijn gemalen is. Dit doe je samen met de kerrie en de komijnzaad in de pan met de andere ingrediënten.

De kooktijd is ca. 15 minuten, daarna even laten staan om na te laten garen.

Extra's

Je kunt dit als basis toevoegen en er bijvoorbeeld champignons bij doen of een snufje kaneel. Ook als je van heel pittig houdt kun je er wat meer Madame Jeanette erbij doen.

Je kunt er voor kiezen om de soep zonder de bloemkool te pureren met een staafmixer. Zoals op de foto te zien is.

