

DE VRIJHEIDSSOEP VAN JANNY VAN DER HEIJDEN

Ingrediënten voor 6 personen

- 600 gram gare witte bonen (uitgelekt en afgespoeld uit blik of geweekt en voorgekookt)
- 400 ml kokosmelk
- 500-600 ml groentebouillon
- Scheutje (arachide)olie

Specerijen

- 1 theelepel gemalen korianderzaad (ketoembar)
- Flinke mespunt fenegriek
- ½ theelepel komijn
- Versgemalen zwarte peper
- 1 ½ theelepel (citroen-)gingerpoeder
- 1 afgestreken theelepel kardemom
- 1 flinke theelepel uienpoeder

Keukenspullen

- Grote kookpan/soeppan
- Staafmixer of blender
- Pollepel



**VRIJHEIDS
MAALTIJDEN**

DE VRIJHEIDSSOEP VAN JANNY VAN DER HEIJDEN

Bereidingswijze

1. Maak een mengsel van alle specerijen.
2. Verhit een scheutje olie in de pan en fruit hierin ongeveer 2/3 van het specerijenmengsel kort aan tot een geurig geheel. Houd de rest van het specerijenmengsel achter om de soep eventueel later extra op smaak te brengen.
3. Voeg de gare witte bonen, kokosmelk en zoveel bouillon toe tot de bonen ruim onderstaan.
4. Breng aan de kook en laat ongeveer 15 minuten zachtjes koken. Proef tussentijds of de soep extra op smaak gebracht moet worden.
5. Pureer de soep.

Toppings

Geef jouw eigen kleur en smaak aan de soep met verschillende garneringen. Zet schaaltes op tafel met verschillende ingrediënten en breng de soep op smaak met bijvoorbeeld druppeltjes chili-olie, verse koriander of bieslook, gehakte cashewnoten of amandelen, geroosterde zonnebloem- of pompoenpitten. Ook lekker met gebakken uienringen, ingemaakte citroen, pesto, tapenade, blokjes tomaat en lente-ui, het mag allemaal!



Schuif aan!

Op 5 mei schuift heel Nederland aan voor een Vrijheidsmaaltijd. We eten soep, voeren een goed gesprek en vieren zo samen onze vrijheid. Scan de qr-code en zoek naar een maaltijd bij jou in de buurt!

