



Kikkererwten Wortel soep

Ingrediënten:

Voor 2 personen

- 150 gr wortel
- 1 ui
- 1 knoflookteen
- 1 potje kikkererwten (+/- 425 gr)
- 5 el olijfolie
- Zout
- ¼ tl chilivlokken
- ½ tl gemalen karwijzaad
- 400 ml groentebouillon
- ½ avocado
- 3 el citroensap
- 4 takjes peterselie
- Peper en zout
- Evt. paar drupjes stevia

Bereiding:

Maak de wortelen schoon en snijd ze in stukken. Hak de ui en knoflook fijn (kan in de keukenmachine). Giet de kikkererwten af en speel ze schoon met koud water. Zet een pan op het vuur, verwarm wat olijfolie of kokosolie en fruit ui, knoflook en kikkererwten. Voeg de chilivlokken, de snuf zout en de karwijzaad toe. Bak even mee. Voeg dan de bouillon toe en laat alles 10 minuten doorkoken in een afgedekte pan.

Snijd de avocado door de helft en haal de pit eruit. Lepel het vruchtvlees uit een helft en snijd dat in stukjes. Meng het in een kommetje met het citroensap. Hak de blaadjes van de peterselie fijn en zet klaar.

Schep 3 el kikkererwten uit de soep en zet even apart. De soep in de pan ga je met een staafmixer pureren (kan ook in een blender of keukenmachine). Maak op smaak met peper en zout en evt een paar drupjes stevia. Schep vervolgens de hele kikkererwten er weer door. Schep de soep in 2 kommen, strooi de avocado en de peterselie blaadjes erover en giet nog wat extra olijfolie in de soep. Klaar om te serveren bijvoorbeeld met een paar plakken speltbrood erbij.

