

Bieten-wortelsoep

Ingrediënten (4 personen)

- 3 medium grote bieten (ca. 500 gram)
- 1 eetlepel olie
- 1 kopje gesneden ui
- 500 gram wortels, in stukjes gesneden
- 1 eetlepel verse gember in stukjes
- 1 teentje knoflook in stukjes
- 6 kopjes kokend water of bouillon
- 1 eetlepel geraspte sinaasappelschil (goed schoongemaakt / bij voorkeur biologisch)
- vers gemalen zwarte peper en zout naar smaak
- 4 eetlepels zure room (optioneel)



Bereiding

- Schil de bieten dun, snijd ze in tweeën en vervolgens in stukken
- Verhit de olie op medium hitte in de pan en bak de ui tot deze helemaal zacht en glazig is
- Doe de gember en knoflook erbij en bak dit 5 minuten, regelmatig roerend
- Doe de bieten en wortels erbij en bak een minuut of 10
- Voeg kokend water of bouillon toe. Laat het geheel 50 minuten koken met deksel op de pan
- Let erop dat het niet droogkookt; voeg indien nodig wat meer kokend water toe
- Voeg dan de geraspte sinaasappelschil toe en roer goed door
- Pureer de soep in een blender of met een staafmixer
- Wanneer het teveel is voor één keer, splits het dan in porties en pureer daarna wat je op dat moment nodig hebt *)
- Voeg peper en zout naar smaak toe
- Serveer de soep met wat zure room (naar keuze)

*) Eet de resterende hoeveelheid het liefst nog dezelfde dag! Je hoeft het natuurlijk niet 2x op dezelfde dag te eten, maar kunt er ook een ander plezier mee doen :)

Over het algemeen geldt: eet geen maaltijd van de vorige dag. Het eten is dan – na de bereiding – verder gegaan in het verteringsproces.

Wanneer je 'restjes' (klikjes) eet, eet je als het ware iets dat al verteerd is. Daar doe je je lichaam geen plezier mee!