

Bloemkoolsoep



Ingrediënten:

- 1 middelgrote bloemkool
- 3 kleine aardappels
- 2 theel. Mosterdzaad
- 0,5 theel. kurkuma
- 1 liter groentebouillon

Binnen een half uur klaar

Werkwijze:

Schil de aardappels en snij ze in blokjes. Snijd de bloemkool ook in kleinere roosjes. Kook 1 liter water en los 2 bouillon-blokjes op in het water.

Verwarm wat ghee of olie in een pan. Voeg de mosterdzaadjes toe en doe een deksel op de pan. Vergeet het deksel niet, anders vliegen de mosterdzaadjes overal heen.

Haal de pan van het vuur als de zaadjes gaan springen, omdat ze snel verbranden. Wacht tot ze uitgesprongen zijn, kan de pan terug op het vuur en voeg dan de kurkuma, aardappels en bloemkool toe. Roerbak even kort. Voeg dan de groentebouillon toe en laat het geheel ongeveer 20 minuten zachtjes koken totdat de groenten gaar zijn.

Gebruik een staafmixer om de soep tot een gladder geheel te pureren.

Voeg naar smaak peper en zout toe.

Tip van Anja: Door de mosterdzaadjes krijgt deze soep wat meer 'pit'. De kurkuma geeft er ook een leukere kleur aan. De soep is goed voor kapha. Als je de mosterdzaadjes weglaat, is de soep ook geschikt voor pitta mensen.

