

WK snertkoken 2025



Pittige biologische vega(n) snert voor 4-6 personen

Ingrediënten:

2 grote uien, 500 gram spliterwten, 2 rode pepers, zonnebloemolie, 2 tl kerrie massala, 2 liter groentebouillon, 2 laurierblaadjes, 1 tl tijm, versgemalen peper, 1 knolselderij, 1 rode paprika, bosje bladselderij, 250 gram gesneden prei, 1 eetl. miso, zout en peper.

Bereiding:

Snipper de uien, halveer de pepertjes en snijd in kleine blokjes.

Spoel de spliterwten af en laat ze uitlekken in een vergiet.

Bak de uien en rode peper in de olie. Voeg de kerrie toe en bak mee.

Schenk de bouillon erbij. Voeg de spliterwten, laurierblaadjes, tijm en gemalen peper toe.

Breng het al roerend aan de kook en laat de soep afgedekt op een laag pitje in 45 minuten gaar koken.

Snijd intussen de rest van de groenten.

De schoongemaakte geschilde knolselderij in blokjes van 1,5 x 1,5 cm,

de paprika in kleine stukjes, de selderij in boogjes en de gewassen prei in ringen.

Roer de groenten door de soep en laat afgedekt nog ongeveer 45 minuten koken.

Maak op smaak met:

1 eetl. Marmite of wat miso (opgelost in een lepel in de soep),

scheutje appeldiksap, sambal naar smaak, drupje citroen, peper en zout.

Opdienen met:

Fijngesneden peterselie of koriander, knapperig gebakken tempeh.



**MARGREET
KOOKT*** (MEE)

- EERLIJK
- VEGETARISCH
- BIOLOGISCH

