

Mierikswortel-mosterdsoep

voor 4-5 personen

1 ui, fijngesneden
½ wortel, fijngeraspt
boter of olie
600 ml groentebouillon (zelfgemaakt of van 1 blokje)
20 gram rijstemeel

60 ml room of crème fraiche
½ theelepel karwijzaad
mosterd
mierikswortelpasta
2 bosuitjes of bieslook



Bereidingswijze:

- meng het rijstemeel met wat koude bouillon
- breng de rest van de bouillon aan de kook, meng het aangerode meel onder voortdurend roeren aan de bouillon toe en laat 2 minuten zachtjes doorkoken. zet het vuur af en laat nawellen (circa 15 minuten)
- stoof in tussen de ui en de wortel gaar in wat boter met een beetje water. Voeg het karwijzaad toe.
- voeg de groente bij de bouillon en laat het weer aan de kook komen.
- voeg 1 theelepel mierikswortelsaus toe en 1 eetlepel mosterd. Proef de sterkte en voeg evt nog wat meer toe.
- laat de soep 5 minuten trekken, voeg dan de creme fraiche of room toe en de fijngesneden bosuitjes of gesnipperde bieslook.

Dit recept komt uit de lesmap van de Groene Kookacademie <http://www.groenekookacademie.nl>