

Vitaliteits4Daagse – dinsdag 25 mei

Recepten zijn voor 4 personen

Recept Wortelsoep

Wortels zijn goed voor je weerstand én voor je ogen. Ze bevatten veel bètacaroteen, vezels, vitamines maar weinig calorieën. Ze zijn lekker in een salade, smaken goed bij een visje, geroosterd van de barbecue met een kwark sausje en ze zijn heerlijk in de soep. Met wortelsoep kun je eindeloos variëren. Van een Oosterse wortelsoep met kokosmelk en rode curry tot een Hollandse wortelsoep met extra veel groenten. Lekker voor bij de lunch of het avondeten op een zomerdag. Voedzaam, gezond en vooral erg lekker.

Wat heb je nodig?

500 gr. wortelen
1 ui
2 tenen knoflook
stukje gemberwortel
2 lepels olijfolie
1 tl. kerrie poeder
1 bouillonblokje
1 bosje peterselie
125 gr. crème fraîche

Aan de slag!

Schil de wortelen en snij ze in kleine stukjes of rasp ze in de keukenmachine
Snipper de ui en bak deze even aan met de knoflook in de olijfolie en de kerriepoeder en de fijn geraspte gember
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 1 liter water bij en laat alles 20 mintuten zachtjes koken.
Hak ondertussen de peterselie fijn en roer dit door de crème fraîche
Verdeel dit over 4 kommen en giet de soep er bij.
Eet met geroosterd desembrood.

Het is tijd voor rabarber! De stelen van de rabarber zijn super gezond doordat er veel kalium, calcium, ijzer en vitamines inzitten. Rabarbercompote is snel klaar en je kunt het goed combineren bij een gezonde lunch, als toetje of verwerken in gebak. Extra suiker toevoegen mag altijd want rabarber kan een beetje zuur zijn.

Wat heb je nodig?

500 gr. rabarber
1 zakje vanillesuiker
4 eetlepels water
50 gr. basterdsuiker
halve limoen

Aan de slag!

Snij de uiteinden van de rabarber af en snij de stengels in stukken van 2 cm. Kook de stukken rabarber in wat water met de suiker en wat limoenschil rasp. Laat afkoelen en eet bijvoorbeeld met wat crème fraîche die nog over is van het worstelsoep recept. Roer er eventueel wat suiker en bijvoorbeeld basilicum door.