



Vrijheidsmaaltijdsoep Flevoland

Flevolandse ambassadeurs Nadia Zerouali en Sharon de Miranda hebben het nationale recept van Yvette van Boven een Flevolandse twist gegeven.

Gezien de maanden maart en april vrij koude periode's zijn geweest, zijn niet alle producten uit het recept van Yvette makkelijk in Flevoland verkrijgbaar. Daarom hierbij een voorstel voor een Flevolands recept:

Heb jij nog een ander idee hoe jij de soep eigen kan maken? Geef het recept van de dames dan vooral een eigen draai! Het gaat er op Bevrijdingsdag om dat we gezamenlijk de vrijheid vieren onder het genot van een kop lekkere soep.

Het recept

- 60 ml koolzaadolie
- 150 gram prei, in ringen
- 1 theelepel knoflookpurree of 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 eetlepel ras el hanout
- 250 gram pompoen, in blokjes
- 200 gram wortels, in plakjes
- 200 gram vastkokende aardappel, in blokjes
- 200 ml kookroom
- 750 ml groentebouillion
- 300 gram bladspinazie
- 150 gram doperwtjes
- 3 bosui, fijngesneden in ringetjes of gebakken prei
- 200 gram hangop
- Zeezout en versgemalen zwarte peper



De bereiding

Verhit de koolzaadolie in een grote pan en fruit daarin op middelhoog vuur de preiringen, knoflook en ras el hanout, tot de prei glazig is en felgroen.

Roer de pompoen, wortels en doperwtjes er doorheen erdoor en zet ze even aan. Blus af met de kookroom, breng aan de kook en giet de bouillon erbij.

Laat de soep nu, zonder deksel, 30 minuten zacht koken tot de aardappel met een houten lepel langs de rand van de pan makkelijk te breken is.

Als het goed is, is de soep nu wat dikker geworden. Is hij nog te dun kook hem dan nog een minuut langer op hoog vuur in.

Voeg dan de bladspinazie en de bosui erdoor en breng de soep op smaak met zout en peper. Serveer de soep uit met een eetlepel hangop per soepkom.

Hulp nodig met lokaal inkopen?

Neem contact op met de lokale groentenboer of ga opzoek naar boeren in de omgeving waarmee je samen kan werken. Wil je contact gegevens via ons ontvangen? Dat kan! Neem dan contact op met Eva Flantua via eva@studiodaagsch.com of via 06-53999388