

Kerriesoep met mango en kokos



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 rijpe mango, 1 gele paprika, 1 ui, 2 teentjes knoflook, 1 stukje verse gember van ongeveer 2 centimeter, 1 rode peper, 1½ eetlepel kerriepoeder, ½ theelepel kurkuma, 400 milliliter kokosmelk, 500 milliliter groente- of kippenbouillon, het sap van 1 limoen, 1 eetlepel olie, peper en zout, verse koriander of bladpeterselie en eventueel bosui en geroosterde kokos als garnering.

Voedingswaarde

- Energie: ca. 305 kcal
- Eiwitten: ca. 4,5 gram
- Koolhydraten: ca. 22 gram
- Vetten: ca. 24 gram
- Vezels: ca. 4 gram

Wist u dit

Extra zomers tintje: Serveer de soep lauwwarm in kleine kommetjes of glazen, zodat hij extra zomers oogt. Garneer met blokjes mango, ringetjes bosui, verse koriander en geroosterde kokos. Een partje limoen aan de rand en een klein spiesje met gebakken kip maken het helemaal af.



Kerriesoep met mango en kokos

Bereiding

- 1 Snipper de ui en hak de knoflook, gember en rode peper fijn. Verwijder voor een mildere soep eerst de zaadjes uit de peper. Snijd de paprika en mango in stukken.
- 2 Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui enkele minuten. Voeg de knoflook, gember, rode peper, kerrie en kurkuma toe en bak dit kort mee, totdat de heerlijke geuren vrijkomen.
- 3 Voeg de paprika, mango, kokosmelk en bouillon toe. Breng de soep aan de kook en laat ongeveer 15 minuten zachtjes koken, totdat de paprika zacht is.
- 4 Pureer de soep glad met een staafmixer. Voeg het limoensap toe en breng op smaak met peper en eventueel een klein beetje zout. Is de soep te dik? Voeg dan een scheutje water of bouillon toe.
- 5 Serveer de soep warm of lauwwarm en garneer met koriander, bosui en eventueel

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten