

CURRYSOEP

MET CASHEWNOTEN

Ingrediënten:

- 3 à 4 kippenpoten
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 rode peper, fijngehakt (*optioneel*)
- 2 handjes taugé
- 1 el koriander, fijngehakt
- 2 wortels, in juliennereepjes
- bouillonblokje (*zelfgemaakt*)
- 1-2 el rode currypasta
- ½ blik kokosmelk
- 125 gr cashewnoten
- peper en zout
- kokosolie

Bereidingswijze:

1. Trek bouillon van de kippenpoten of gebruik een bouillonblokje. De poten zijn gaar na ongeveer 45 minuten pruttelen. Haal de kip eruit wanneer deze gaar is, laat afkoelen en pluk dan het vlees van het bot. Zet de bouillon apart.
2. Verwarm olie in een soeppan. Fruit de ui, knoflook en de rode peper. Na enkele minuten doe je de kip en de wortelreepjes erbij en schep je deze even om.
3. Doe de kokosmelk, cashewnoten en rode curry bij elkaar in een hakmolen of maal het met een staafmixer in een hoge beker.
4. Schenk ongeveer een liter kippenbouillon bij het kimpensel en voeg hier de cashewpuree aan toe. Laat het ongeveer 10 minuten pruttelen op laag vuur.
5. Breng op smaak met zout en peper.
6. Schenk de soep in kommen en garneer met een handje taugé, verse koriander en grof gehakte cashewnoten!

Noten

Noten zijn een prima bron van gezonde eiwitten en vetten. De oermens at nooit kilo's noten of zaden, dus gebruik ze, maar niet overmatig. Noten (*ongebrende*) zitten boordevol goede vetten die zorgen voor energie, voorkomen hongergevoel en zijn goed voor ons brein.

Je kunt noten uit de hand eten, maar ze zijn ook heerlijk door gerechten, salades en als basis voor meel & bakproducten. Een andere optie is noten te weken om ze te kunnen verwerken in sauzen en taarten.

