



# Het Voedings Kompas



Marjolein Dubbers

## Groenten in de hoofdrol





# Het VoedingsKompas

## Recept Bataatsoep met limoen en gember

Bataat of zoete aardappel is een gezonder voedingsproduct dan een gewone aardappel. Het is er ook helemaal geen familie van daarom noem ik graag een bataat.

De smaak van zoete aardappel met de frisse limoen in dit gerecht is opvallend lekker.

### Ingrediënten

Een ui, gesnipperd

3 teentjes knoflook, in plakjes

2 theelepels vers geraspte gember

3 bataten (ongeveer 500 gram), gewassen en in kleinere stukjes

Een pakje kokosmelk

Bouillonpoeder of blokjes

Het sap van twee limoenen

Verse peper

Kokosolie

Verwarm de kokosolie in een soeppan en fruit daarin zacht de ui. Voeg iets later de knoflook en gember toe. Voeg de aardappels toe en fruit deze even mee. Voeg een liter water toe plus de bouillon (ca een blokje of een flinke theelepel) en laat het geheel ca 15 minuten zachtjes pruttelen.

Laat de soep wat afkoelen en pureer het in je blender. Doe terug in de pan en voeg de kokosmelk plus limoensap toe. Breng verder op smaak met versgemalen peper.

