

SKINNY

SOEP



**80 lichte recepten,
vol van smaak, met minder
dan 300 calorieën**

Kathryn Bruton

Fotografie Laura Edwards

Spectrum

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv. Houten – Antwerpen

To Dad

Oorspronkelijke titel: *Skinny Soups*

Vertaling: Else van Keulen voor

LINE UP boek en media bv

Redactie, zetwerk en omslagbewerking:

LINE UP boek en media bv

Uitleg bij de afkortingen:

ZV – zuivelvrij

GV – glutenvrij

V – vegetarisch

VE – veganistisch

ISBN 978 90 00 35021 6

NUR 440

© 2016 Tekst copyright: Kathryn Bruton

© 2016 Fotografie copyright: Laura Edwards

© 2016 Boekontwerp copyright: Kyle Cathie Limited

© 2016 Nederlandstalige uitgave:

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Houten – Antwerpen

www.unieboekspectrum.nl

www.thelazybaker.co.uk

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij

Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 97

3990 DB Houten

Eerste druk, 2016

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

Inhoud

Inleiding 6

Keukengeri 8

Wat praktische opmerkingen vooraf 10

Suggesties voor de voorraadkast 11

Ingrediënten met wat toelichting 12

Zelfgemaakte bouillon 14

Gladde soepen 20

Bouillons en consommés 48

15-minuten soepen 76

Granen en peulvruchten 104

Superfoodsoepen 128

Verkoopadressen 156

Register 157





geroosterde paprika met szechuanpeper en vijfkruiden-edamamerelish

Szechuanpeperkorrels komen van oorsprong uit de provincie Sichuan in China. Het zijn geen echte peperkorrels, maar gedroogde bessen van een soort es en hebben een citroenachtige, peperige geur. Ze zijn heel aromatisch en laten een tintelende sensatie achter op je gehemelte.

Daardoor lijkt deze soep eerder verkoelend dan verwarmend.

Voor 4 personen

kilocaloriën
125

ZV

V

VE

(Met tamari GV)

Koolhydraten 16 g Suiker 16 g Proteïnen 5,5 g Vezels 8 g Vet 2 g Verzadigd vet 0,3 g Zout 2 g

1 eetlepel szechuanpeperkorrels
2 teentjes knoflook, gepeld
snufje zout

3 eetlepels tamari of donkere
sojasaus

1 kg rode paprika, zonder zaadjes
en in 8 stukken gesneden
(hou ½ paprika achter voor de
vijfkruiden-edamamerelish,
hieronder)

250 g tomaten, in vieren

1 middelgrote rode ui, gepeld en
in grote ringen gesneden

650 ml groente- of kippen-
bouillon

**Voor de vijfkruiden-edamame-
relish** (30 kilocalorieën per
portie; niet geschikt om in te
vriezen)

70 g bevroren edamamebonen

½ rode paprika (zie boven), in
blokjes

⅛ theelepel vijfkruidenpoeder
sap van ½ limoen
snufje zout

Verwarm de oven voor op 200 °C/gasstand 6. Rooster de szechuanpeperkorrels 2 minuten in een droge koekenpan. Maal ze samen met de knoflook en het zout fijn in een vijzel, tot een grove pasta ontstaat. Voeg de tamari of sojasaus toe en meng goed.

Doe de paprika en tomaten in een grote kom, samen met de gesneden ui en giet het szechuanpepermengsel erover. Meng alles goed met je handen, zodat alle groente bedekt is.

Verdeel over twee bakplaten en rooster 40 minuten, terwijl je de groente af en toe omdraait. Als alles klaar is, doe je het in een grote kom. Dek de kom af met huishoudfolie en laat 10 minuten staan.

Laat de edamamebonen 5 minuten zachtjes koken. Spoel af met koud water en dep droog. Meng met de rode paprika, het vijfkruidenpoeder, citroensap en zout. Zet het geheel in de koelkast tot je het nodig hebt.

Verwarm de bouillon tot deze bijna kookt. Giet driekwart ervan in een blender en voeg de groenten toe. Pureer tot een zijdezacht geheel. Voeg genoeg bouillon toe om het gewenste resultaat te bereiken. Breng de soep voor serveren aan de kook. Serveer met de edamamerelish.

Opmerking: als je een staafmixer gebruikt, moet je de soep waarschijnlijk zeven voor een gladde consistentie.

ontbijtkom met zwarte rijst, banaan en kokosnoot

Zwarte rijst bevat heel veel vezels. Dat betekent dat die langzamer in het lichaam wordt opgenomen waardoor je langer een vol gevoel houdt. Omdat we zelden een ontbijt maken voor vier personen, is dit recept bedoeld voor twee. Als je alleen bent, kun je de helft in de koelkast bewaren tot de volgende dag.

Voor 2 personen

kilocaloriën
257

ZV GV V VE

Koolhydraten 50 g Suiker 16 g Proteïnen 4,5 g Vezels 1,7 g Vet 4 g Verzadigd vet 3 g Zout 0,4 g

80 g zwarte kleefrijst
½ theelepel kaneel
¼ theelepel gemalen gember
1 plakje verse gember
250 ml kokoswater
1 banaan, in plakjes of ander
fruit naar keuze
30 g granaatappelpitjes
(naar wens)
100 ml ongezoete verse
amandelmelk
2 eetlepels kokosmelk
paar blaadjes munt, om te
garneren

Laat de rijst een nacht weken. Spoel de rijst voor het koken goed af. Doe de rijst vervolgens in een kleine pan, samen met de kruiden, de gember, het kokoswater en 100 ml koud water. Breng aan de kook, dek af met een deksel of aluminiumfolie en laat 30-35 minuten zachtjes doorkoken.

Voeg als de rijst gaar is de amandelmelk toe en breng weer aan de kook. Laat een paar minuten zachtjes doorkoken, verwijder dan de gember. Verdeel over 2 kommen en voeg de plakjes banaan en de granaatappelpitten toe. Schenk de kokosmelk eroverheen. Garneer met blaadjes munt en serveer.

Niet geschikt om in te vriezen.

Meer over zwarte kleefrijst

Dit is de onbewerkte hele korrel van traditionele witte kleefrijst. Zwarte rijst heeft een notige smaak, een stevige textuur en na koken een levendige bordeauxrode kleur, bevat veel vezels, ijzer, koper, zink en caroteen en zit boordevol antioxidanten. Zwarte rijst bevat minder calorieën en koolhydraten dan witte en zilvervliesrijst maar meer eiwitten. Je kunt in de supermarkt kijken, maar waarschijnlijk heb je in natuurvoedingswinkels en online meer succes.

