



Naam:

Klas: Datum:

Wortelsoep

Voor 1 liter soep

Vorbereiding: 25 min

Bereiding: 25 min

Moeilijkheidsgraad: Makkelijk

Stap1. Zoek eerst en vooral al het nodige keukenmateriaal bij elkaar. Leg het op je werkplank

- Snijplank
- Dunschiller
- Chefmes of aardappelmes
- Bekkentje voor GFT
- 3-tal bekkentjes voor je gesneden groenten
- Staafmixer
- 1 ruime kookpot

Stap2. Neem nu alle ingrediënten die je nodig hebt en leg ze klaar op je werkplank

Ingrediënten:

- 1 ui
- 6 grote wortelen
- 1 prei
- 1 liter kippenbouillon of groentenbouillon (vegetarisch)
- 1 klontje boter
- Peper en zout
- 1 koffielepel kurkuma

- ½ sinaasappel
- 50 ml kokosmelk
- 3 takjes peterselie

Stap3. Doe nu alle voorbereidende stappen = M.E.P. = Mise en Place: 25 min

1. De ui → leerkracht toont voor

- Neem een ui en pel de ui. Doe de schil in de GFT.
- Snij de ui in 2 helften.
- Neem 1 helft, leg plat op je snijplank
- Snij de ui in stukjes
- Doe hetzelfde met de andere helft
- Doe de wortel van de ui in het GFT afval.
- Leg de stukjes ui op een proper bordje

2. De wortelen → leerkracht toont voor

- Was 5 wortelen – hou er dus 1 over voor de afwerking
- Schil de wortelen
- Snij de wortelen in grote brunoise
- Doe deze op een proper bordje of in een kommetje

3. De prei → leerkracht toont voor

- Snij het groen van de prei en leg opzij
- Was de prei zoals het hoort
- Snij het wit van de prei in ringetjes
- Doe de ringetjes op een proper bordje
- Was het groen van de prei grondig.
- Snij het groen in ringetjes en doe deze in een diepvrieszakje (we

gebruiken deze nu niet, omwille van de kleur)

4. De kippenbouillon

- Meet 1 liter water af in een maatbeker
- Voeg 1 koffielepel bouillonpasta toe (kip of groenten)
- Hou opzij voor later

5. De sinaasappel

- Snij de sinaasappel in 2 en pers een halve sinaasappel uit
- Geef de andere helft aan een medeleerling of smul hem lekker op
- Zet het sap opzij

6. Opruimen

- Maak je werkblad proper
- Was en droog je snijplank en je messen proper af
- Zet de rest van de gebruikte spullen bij de afwas
- Zet alle ingrediënten netjes klaar in de juiste volgorde

Stap5. De Bereiding: 45 min. → leerkracht toont voor

- Neem en kom en zet deze op middelhoog vuur
- Voeg het klontje boter toe en laat het smelten
- Voeg de ui toe en stoof de ui aan tot hij zacht wordt
- Voeg de wortelen en de prei toe en laat 5 minuten meestoven
- Let op je vuur. Zet het hoger of lager naargelang je groentjes aanbakken of net niets doen
- Voeg de kippenbouillon toe en zet je vuur hoger, zodat de bouillon begint te koken
- Draai je vuur daarna weer een beetje lager, zodat het niet aanbrandt, maar zachtjes pruttelt. Ongeveer 45 minuten.

- Doe ondertussen de afwas en als die gedaan is – maak de afwerking (zie lager)
- Test of we worteltjes zacht zijn. Als ze zacht zijn, kan je de soep mixen.
- Roer wat kurkuma door te soep en kruid met zwarte peper.
- Roer goed en proef je soep. Beslis of er nog zout bij moet. Voeg in kleine beetjes tegelijk soep toe en proef elke keer.

Stap 6. Afwerking: 15 min. → leerkracht toont voor

- Was de wortel en draai hem door de spirelli snijder
- Pluk de blaadjes van de peterselie. Was en droog ze
- Meet 50 ml kokosmelk af
- Neem een 2 diepe borden en leg wat wortelspirelli in het midden.
- Giet er de soep rond
- Druppel de kokosroom er rond
- En ga er nog eens over met de zwarte peper molen



Foto: Wortelsoep met sinaasappel | Recepten | 15gram

Dit recept was: Heel makkelijk/makkelijk/moeilijk/heel moeilijk

Dit recept krijgt van mij:/10

Naam: Datum: