

Zaterdag

# Groene soep met roomwolkjes

Voor 4 / Actiefkoken: 40 minuten / Van begin tot eind: 45 minuten

## Spinazie-aardappelsoep

- 2 el olijfolie
- 2 preien, boven- en onderkant verwijderd, afgespoeld, grof gesneden
- 2 tenen knoflook, gepeld, grof gesneden
- 8 takjes verse tijm, alleen de blaadjes, grof gesneden
- 15 g verse gember, geschild, fijn geraspt
- 600 g aardappels, geschild
- 1 liter groentebouillon
- zeezout en versgemalen zwarte peper
- 8 handvol spinazie (200 g), steeltjes verwijderd

## Toverbonen (volwassen upgrade)

- 200 g sperziebonen, uiteinden verwijderd, gehalveerd
- 225 g groene toversaus (blz. 169)

## Opdienen met

- opgeklopte slagroom of kokosyoghurt
- gedopt hennepzaad
- plakjes avocado (volwassen upgrade)
- extra vierge olijfolie

Je kunt soep natuurlijk opdienen met een scheutje slagroom, maar een schepje ópgeklopte room maakt het veel leuker. Vooral als je jong bent en de soep in bekertjes zit, zodat het eruitziet als warme chocolademelk met slagroom. Dit is weliswaar geen warme chocolademelk, maar wél een spinazie-aardappelsoep met prei die heel lekker is en lang niet zo groen smaakt als de kleur doet vermoeden. De smaken zijn eenvoudig, en dat is precies de reden dat kinderen deze soep lekker vinden. Volwassenen raden we aan de soep af te maken met alle smaakvolle en textuurrijke toppings, voor extra contrast.

Verhit de olie in een grote pan met deksel op middellaag vuur en fruit de prei, knoflook, tijm en gember 5 minuten, of tot de prei zacht begint te worden. Snijd de aardappels in hapklare stukjes, voeg toe aan de pan en bak 10 minuten mee, of tot de prei zacht is. Schenk de bouillon erbij, breng op smaak met zout en peper en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat met het deksel half op de pan 15 minuten zacht koken, of tot de aardappels gaar zijn.

Maak intussen de toverbonen. Breng een klein pannetje water aan de kook, voeg de sperziebonen toe en blancheer een paar minuten, of tot ze beetbaar zijn. Haal van het vuur, giet af, schep om in de toversaus en zet weg.

Haal de soep van het vuur, roer de spinazie erdoor en pureer met een staafmixer tot de soep helemaal glad is.

Dien warm op met de toverbonen, een schepje room, hennepzaad, wat avocado en een scheutje olie.



**Volwassen upgrade:** de toverbonen en avocado zijn hier de upgrade. Kinderen houden meestal van eenvoudige, gladde soep terwijl volwassenen graag wat textuur en smaak toevoegen.



**Helpende handjes:** laat de kinderen helpen met het schillen van de aardappels, het pureren van de soep (met jouw hulp) en, natuurlijk, met het opkloppen van de slagroom.