

Ingrediënten voor 4 personen

1 ui 1 wortel/winterpeen 3 stokjes
bleekselderij 1 teen knoflook zout
kikkerwten (400gram) 1 grote
spitskool 400g tomaten 2
eetlepels olijfolie 1 theelepel
rosemarijn *Creme fraîche naar
eigen initiatief

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Nederlands
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Ja



Koolsoep, maar dan voor iedereen

Dit recept is volledig bewust en alles komt van binnen europa en zo dicht mogelijk, of uit, Nederland. Het is heel 'considerate', wat betekend dat we rekening houden met iedereen. Er alleen Histamine in, voor de rest is het allergie vrij. We hacken een normaal koolsoep recept en maken het toegankelijk voor iedereen om te eten. En de smaak blijft natuurlijk fenomenaal. Het recept is gemaakt door studenten van de Wdka in Rotterdam bij een Varia workshop over food hacking.

Hulpmiddelen

Pan mes snijplank *knoflooperser

Bereidingswijze

Bouillon: Snij de ui en maal de knoflook met een knoflookperster of snij het klein. Fruit de ui en de knoflook. Snij de rest van de groenten en voeg vervolgens de bleekselderij en wortel toe. Wanneer het gaar is voeg je zout en water toe. Soep: Voeg de rest van de ingredienten toe en water en houd een beetje kool apart. Voeg de rest van de kool later toe voor de 'bite' en knapperigheid. Je soep is klaar! laat iedereen maar smullen.

Serveertips

Eet samen