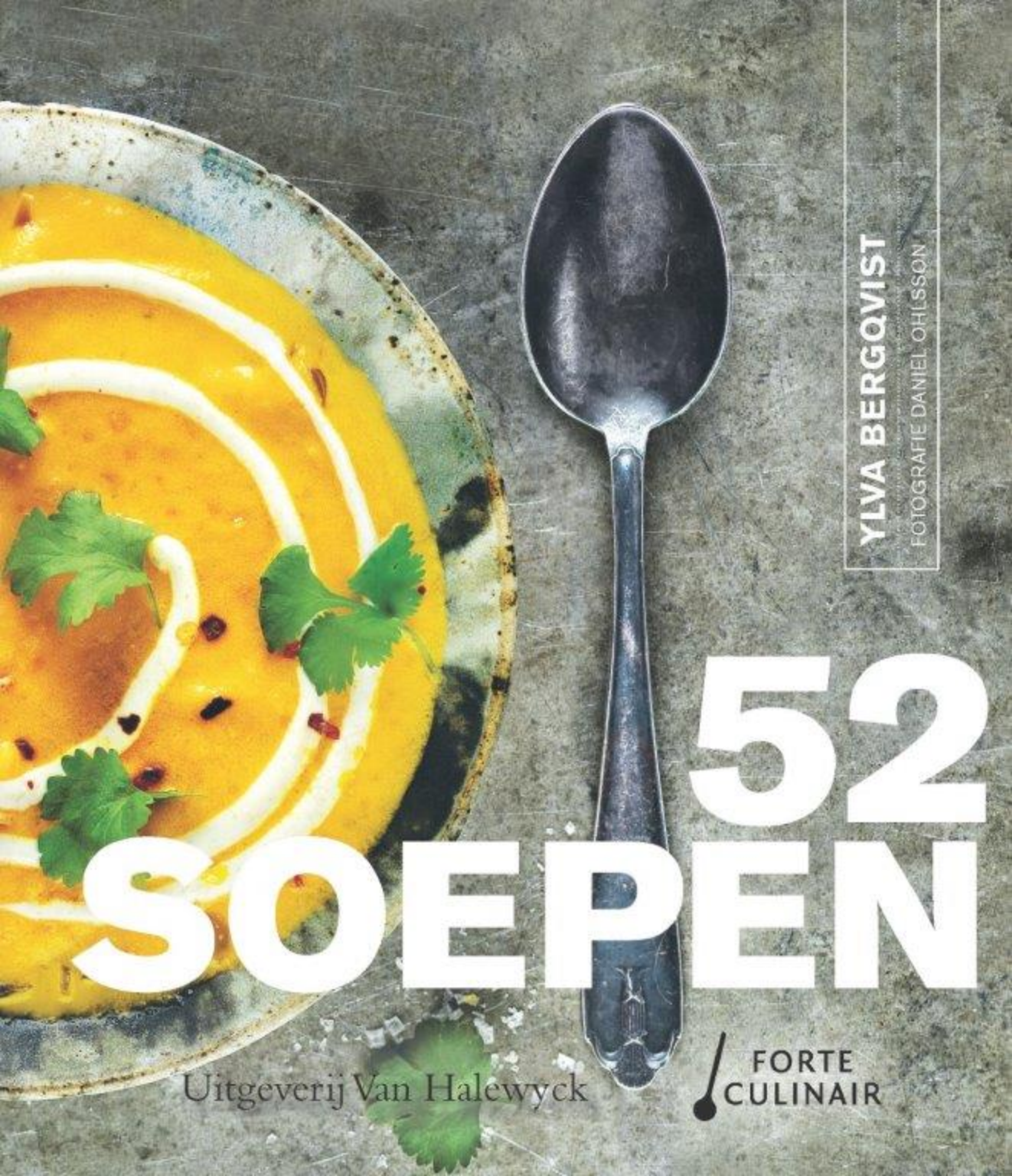




YLVA BERGQVIST

FOTOGRAFIE DANIEL OHLSSON

52 SOEPEN

Uitgeverij Van Halewyck

 FORTE
CULINAIR

YLVA BERGQVIST

FOTOGRAFIE DANIEL OHLSSON

52 SOEPEN

Van Halewyck

 **FORTE
CULINAIR**

10	EEN GROENE START	Vegetarische soepen voor een groenere week
36	IN EEN KWARTIERTJE KLAAR	Makkelijke soepen voor als je haast hebt
58	VIS, GEVOGELTE EN ALLES DAARTUSSENIN	Maaltijdsoepen met vlees en vis
84	KLASSIEKERS MET EEN TWIST	Beroemde soepen met een moderne draai
102	FEESTELIJKE SOEPEN	Uitgebreide soepen voor een groter gezelschap
124	BIJGERECHTEN EN BASISRECEPTEN	Recepten voor smakelijke smeersels, vullende broodjes en zelfgemaakte bouillons
138	REGISTER	

MISOSOEP

MET GEFRITUURDE TOFOE, EI EN EDAMAMEBONEN

Door de tofoe te frituren wordt hij lekker krokant, wat mooi contrasteert met het zachte ei en de pittige bouillon. Doe de miso bij de bouillon als die niet meer kookt. Voeg voor een meer gevulde soep noedels toe.

voor 4 porties

4 eieren
2 teentjes knoflook
75 g shiitakes
200 g Chinese kool
olie om in te bakken
1,2 l groente- of cantharellenbouillon
150 g gepelde jonge sojabonen
(edamame) uit de diepvries,
ontdooit
3 el witte misopasta
80 g babyspinazie

GEFRITUURDE TOFOE

300 g stevige tofoe
3 el aardappelzetmeel of maizena
1 tl versgemalen zwarte peper
1 tl zout
½ tl vijfkruidenpoeder
neutrale olie om in te frituren

VOOR HET SERVEREN

geroosterd sesamzaad of furikake
chilipeper in dunne plakjes, zaad
verwijderd

1. Kook de eieren 6 minuten. Laat ze schrikken onder koud water, pel ze en snijd ze doormidden.

2. Snijd de knoflook fijn, de paddenstoelen in plakjes en hak de kool grof. Fruit de knoflook in 2 minuten zacht in wat olie in een grote kookpan. Voeg de paddenstoelen en kool toe en fruit ze 2 minuten mee. Giet de bouillon erbij en laat ca. 15 minuten koken. Zeef de bouillon.

3. Snijd de tofoe in stukjes. Haal die door het aardappelzetmeel en frituur of bak de tofoe ca. 5 minuten in olie. Laat hem uitlekken op keukenpapier. Meng de peper, het zout en vijfkruidenpoeder en bestrooi de tofoe ermee.

4. Breng de bouillon opnieuw aan de kook en voeg de sojabonen toe. Klop de misopasta erdoor en warm door zonder nog te laten koken.

5. Verdeel de halve eieren samen met de spinazie over de borden. Giet de warme bouillon erover. Maak af met tofoe, sesamzaad en chilipeper.

TIP!

Furikake is een Japans strooisel van sesamzaad, shiso (een Japans kruid) en zeewier. Vijfkruidenpoeder is een mengsel van onder meer venkelzaad, kaneel, kruidnagel, sternaaijs en zechuanpeper.





BLOEMKOOISOEP

MET GEMARINEERDE CITROENGARNALEN

Door de bloemkool in melk te koken blijft hij mooi wit en krijgt de soep meer smaak. Snijd de bloemkoolroosjes in kleine stukjes, dan is de soep in een kwartiertje klaar.

voor 4 porties

ca. 600 g bloemkool
5 dl groente- of kippenbouillon
4 dl melk
1 dl slagroom
1 el citroensap
zout en zwarte peper

GEMARINEERDE CITROEN- GARNALEN

200 g gepelde garnalen
fijn geraspte schil van 1 onbespoten
citroen
30 g rucola, grof gehakt

VOOR HET SERVEREN
goede kwaliteit olijfolie

1. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en maal ze grof in een foodprocessor. Kook de bloemkool in de bouillon, melk en slagroom in ca. 10 minuten zacht in een ruime kookpan.

2. Pureer tot een gladde soep. Breng op smaak met het citroensap en zout en peper. Verdun de soep met nog wat melk of bouillon als hij te dik wordt.

3. Meng de garnalen, het citroenrasp en de rucola.

4. Schep het garnalenmengsel op de soep.
Besprenkel met wat olijfolie.

LASAGNESOEP

MET SALSICCIA

Deze soep is favoriet bij iedereen die van milde en bekende smaken houdt. Je kunt hem iets kindvriendelijker maken door grof gemalen gehakt te gebruiken in plaats van de salsicciaworst gekruid met venkelzaad.

voor 4 porties

1 ui
2 teentjes knoflook
olijfolie om in te bakken
250 g rauwe salsicciaworst
1 tl oregano
800 g tomatenblokjes uit blik
1 dl slagroom
1 dl melk
75 g pasta, bijv. orecchiette
zout en zwarte peper

VOOR HET SERVEREN

geraspte kaas, bijv. emmentaler
of mozzarella
vers basilicum

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Verhit olie in een ruime pan en fruit de ui en knoflook in ca. 5 minuten zacht op matig vuur. Druk het worstvlees uit het vel en bak het 4 minuten mee.

2. Voeg de oregano en tomaat toe en laat 10 minuten koken. Schenk de room en melk erbij en breng aan de kook. Breng op smaak met zout en peper.

3. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de pasta door de soep.

4. Bestrooi met geraspte kaas. Gameer met basilicum.

TIP!

Als je een wat mildere soep wilt, kun je er wat verse kaas zoals mascarpone of ricotta op scheppen.





SCHUIMIGE GROENTESOEP

MET CITROENPANGRATTATO

De langverwachte lentegroenten smaken heerlijk in deze milde soep van vroeger. Maak het af met pangrattato, Italiaans gemalen brood. Deze broodkruimels, liefst van oud brood, voegen iets zoutigs en extra smaak toe.

voor 4 porties

2 uien
olie om in te bakken
1 pastinaak
100 g knolselderij
1,2 l kippen- of groentebouillon
400 g groenten, zoals wortel,
bloemkool, tuinbonen, peultjes,
tunierwt, spinazie, asperge
1,5 dl slagroom
2 eidooiers

CITROENPANGRATTATO MET ANJOVIS

2-3 sneden droog witbrood
1 teentje knoflook
2 ansjovisfilets
1 el olijfolie
1 el boter
fijn geraspte schil van 1 onbespoten
citroen
zwarte peper

VOOR HET SERVEREN

verse dille, kervel of klemgroenten

1. Pel en snipper de ui. Verhit olie in een ruime kookpan en fruit de ui in ca. 15 minuten zacht op laag vuur. Schil de pastinaak en knolselderij en snijd ze in stukjes. Doe ze samen met de bouillon in de pan en laat ca. 20 minuten koken.

2. Kook de groenten beetgaar in gezouten water. Koel ze daarna af in ijswater, zodat ze hun kleur behouden en knapperig blijven.

3. Pureer het brood voor de pangrattato in een foodprocessor of gebruik een grove rasp. Snijd de knoflook en ansjovis fijn. Verwarm de olie en boter in een grote koekenpan en bak de broodkruimels al roerend in ca. 3 minuten goudbruin. Voeg de knoflook en ansjovis toe en bak ze 1 minuut mee. Roer dan het citroenrasp en wat peper erdoor.

4. Zeef de bouillon en giet de room erbij. Laat nog eens ca. 5 minuten koken. Doe vlak voor het serveren de eidooiers erbij en klop tot een schuimige soep; hij mag niet meer koken. Verdeel de groenten over de borden en schenk de warme soep erover.

5. Schep de citroenpangrattato op de soep. Garneer met verse kruiden of kiemgroenten.

SMEERSELS

De smeersels zijn genoeg voor 4-6 porties.

KAASSMEERSEL MET VERSE KRUIDEN

Gebruik je favoriete kaas of meng verschillende soorten. Roer er desgewenst een geperst teentje knoflook door.

100 g kaas, bijv. geitenkaas, blauwschimmelkaas, feta
200 g verse kaas
3 el fijngehakte verse kruiden
zout en zwarte peper

Pureer of prak de geitenkaas en verse kaas. Roer de kruiden erdoor en breng op smaak met zout en peper.

MISOROOMKAAS

Heerlijke Japanse smaken op je broodje. Witte miso – shiro miso – is korter gefermenteerd en zoeter dan de andere soorten.

200 g verse kaas
2 el lichte miso
1 el geroosterd sesamzaad of furikake
fijn geknipt bieslook

Meng de verse kaas met de miso en het sesamzaad. Bestrooi met wat bieslook.

GEITENKAASSMEERSEL MET RODE BIET

Een klassieke combinatie die altijd lekker is. Voeg wat vloeibare honing toe als de rode bieten niet zo zoet zijn.

100 g geitenkaas
2 kleine gekookte of ingemaakte rode bieten
250 g kwark (10%)
1 tl vloeibare honing (naar keuze)
zout en zwarte peper

Pureer de geitenkaas en rode bieten grof. Roer de kwark erdoor en breng op smaak met honing, zout en peper.

ARTISJOKSMEERSEL MET CITROEN EN DRAGON

Kaassmeersels met bearnaise-smaak. Laat de sjalotjes weg als je haast hebt. Mogelijk heb je een theelepeltje citroensap nodig, maar meestal zijn de artisjokken zuur genoeg.

2 sjalotjes
2 el boter
300 g artisjokharten in olie

1 tl dragon
ca. 1 el olie van de marinade
200 g verse kaas
fijn geraspte schil van 1 onbespoten citroen
zout en zwarte peper

Pel en snipper de sjalotjes. Verhit de boter en fruit de sjalotjes in ca. 3 minuten zacht. Giet de olie van de artisjokken af en zet apart. Pureer de sjalot, artisjokharten en dragon met de olie van de artisjokken. Roer de verse kaas erdoor. Breng op smaak met het citroenraspelsel en zout en peper.

AVOCADOSMEERSEL MET TUINERWTEN

Een gezond, groen smeersels op je brood. Je kunt de koriander vervangen door verse munt of majoraan. Dit smeersels is veganistisch.

2 rijpe avocado's
70 g erwten uit de diepvries, ontdooid
1 el olijfolie
1/3 bosje koriander
1 groene jalapeñopeper
zout



ELKE LEPEL SOEP IS ER EEN VAN LIEFDE!

Soep maakt een comeback als slimme, snelle, vullende en voedzame maaltijd. Dit boek bevat 52 gevarieerde recepten – één soep voor elke week van het jaar. Wie weet vind je een nieuwe favoriet tussen de gevulde vegetarische soepen, of serveer je binnenkort een luxe mosselsoep tijdens een feestelijk etentje. Weinig tijd? Hier vind je recepten die in een handomdraai op tafel staan, maar ook maaltijdsoepen voor wanneer je iets meer tijd hebt. Probeer ook eens de klassiekers met een twist: moderne varianten op bekende soeprecepten.

Je kunt kiezen uit ricotta-gnocchi in een citroenbouillon, rodebietensoep, maïssoep met kip en koriander, pho, vissoep, Maleisische laksa en nog veel meer!

Een extra hoofdstuk is gewijd aan recepten voor brood, smeersels en toppings om je soepmaaltijd nog wat extra allure te geven.



ISBN 978-94-6310-104-4



www.fortecalimair.nl
www.vanhalewyck.be