



Cauliflower Curry Soup



If you like cauliflower, you should definitely try this cauliflower curry soup. Nutritious, healthy and easy to make!

CAULIFLOWER CURRY SOUP

Servings: 4 people

Preparation time: 30 minutes

INGREDIENTS:

1 cauliflower, roughly chopped
2 potatoes, cubed
2 shallots, finely chopped
2 cloves of garlic, crushed
1 liter of vegetable broth
1 tablespoon curry powder
1 tablespoon of vegetable oil
pepper
salt

INSTRUCTIONS:

1. Heat the vegetable oil in a pot and add the shallot, garlic and curry powder. Bake for 3 minutes. Add water to prevent burning.
2. Add the cauliflower and potato cubes and fry for 5 minutes.
3. Then add the vegetable broth and simmer for 20 minutes, until the vegetables are soft.
4. Mix finely using a hand mixer and season with salt and pepper.





NOTES:

- Topping ideas: (plant-based) cream, seeds, fresh herbs, croutons, ...
 - Can be kept in an air-tight container in the refrigerator for 2-3 days.
-



Bloemkool-kerriesoep



Als je van bloemkool houdt, moet je deze bloemkool-kerriesoep zeker eens proberen. Voedzaam, gezond en makkelijk te maken!

BLOEMKOOL-KERRIESOEP

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN:

1 bloemkool, in grove stukken
2 aardappels, in blokjes
2 sjalotten, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
1 liter groentebouillon
1 eetlepel kerriepoeder
1 eetlepel plantaardige olie
peper
zout

INSTRUCTIES:

1. Verhit de plantaardige olie in een pot en voeg de sjalot, knoflook en het kerriepoeder toe. Bak gedurende 3 minuten. Voeg water toe om aanbranden te voorkomen.
2. Voeg vervolgens de bloemkool en aardappelblokjes toe en bak mee gedurende 5 minuten.
3. Voeg dan de groentebouillon toe en laat sudderen gedurende 20 minuten, tot de groenten zacht zijn.



4. Mix fijn met behulp van een handmixer en kruid met peper en zout.

NOTA:

- Topping ideetjes: (plantaardige) room, zaden, verse kruiden, croutons,
 - Kan bewaard worden in een afgesloten container in de koelkast voor 2-3 dagen.
-





Soupe de Chou-fleur au Curry



Si vous aimez le chou-fleur, vous devriez absolument essayer cette soupe de chou-fleur au curry. Nutritif, sain et facile à préparer!

SOUPE DE CHOU-FLEUR AU CURRY

Portions: 4 personnes

Temps de préparation: 30 minutes

INGREDIENTS:

1 chou-fleur, haché grossièrement
2 pommes de terre, coupées en cubes
2 échalotes, hachées finement
2 gousses d'ail, écrasées
1 litre de bouillon de légumes
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 cuillère à soupe d'huile végétale
poivre
sel

INSTRUCTIONS:

1. Faites chauffer l'huile végétale dans une casserole et ajoutez l'échalote, l'ail et le curry en poudre. Cuissez pendant 3 minutes. Ajoutez de l'eau pour éviter de brûler.
2. Ajoutez ensuite le chou-fleur et les cubes de pommes de terre et cuisez pendant 5 minutes.
3. Ajoutez ensuite le bouillon de légumes et laissez mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.





4. Mélangez finement à l'aide d'un batteur à main et assaisonnez de sel et de poivre.

REMARQUES:

- Idées de garnitures: crème (végétale), graines, herbes fraîches, croûtons, ...
 - Peut être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 2-3 jours.
-

