

Knolselder

SOEP

Ingrediënten

(voor 1 grote pot soep (+- 3 liter))

- 1 knolselder
- 3 preien
- 1 ui (of twee sjalotten)
- 2 dl melk*
- 3 bouillonblokjes
- Tijm, peper en zout
- 1 el mosterd
- 1/2^{de} bakje tuinkers
of peterselie om te versieren
- Olie of boter
om de ui in te stoven

*kan ook sojamelk of (soja)room zijn

Hoe maak je het?

Was de groenten.

Snij de geschilde knolselder en de prei in grove stukken. Snij de ui of sjalot fijn.

Verwarm de olie of boter en fruit de sjalot samen met de tijm. Voeg de knolselder en prei toe en voldoende water, zodat de groenten net onder staan. Voeg de bouillonblokjes en mosterd toe en kruid met peper en zout. Laat de soep koken tot de groenten gaar zijn. Voeg de melk of room toe en mix de soep.

Schep de soep in de borden en versier met een toefje tuinkers of peterselie.

Veel succes!

TIP! Je kan bij elke soort soep een handvol pasta of aardappelen toevoegen. Door het zetmeel wordt de soep een beetje dikker.

Seizoensgroente in de kijker

KNOLSELDER

Belgische productie van augustus tot maart (topseizoen = herfst en winter)

Knolselder is de verdikte wortelknol van een bepaalde seldersoort en heeft een lichtpaarse tot witte of gele kleur. Je kan de groente zowel warm als koud eten. Knolselder bevat veel vezels, vitamine C, kalium, calcium en fosfor.

De knol is vrij hard en niet zo makkelijk om schoon te maken en snijden. Tip: snij de knol eerst in grote stukken en schil die vervolgens. Spoel af onder de kraan en snij de grove stukken in blokjes. Je kan de grove stukken ook rasp en onder een slaatje mengen. Om te voorkomen dat het slaatje bruin kleurt, kan je er wat citroensap over sprenkelen.

TRY THIS AT HOME

Knolselderchips maken

- Schil en was de knolselder
- Snij in fijne schijfjes
- Blancheer de schijfjes (blancheren wil zeggen, heel kort koken zonder deksel op de pot)
- Spoel af met koud water en dep droog met een handdoek
- Frituur de schijfjes in een friteuse of diepe pan met arachideolie