



Erika Van den Hauwe
0473/85.35.73
Your Health&Attitude-coach
www.healthandattitude.org

Gezondheidscoaching
Kortrijksesteenweg 371 bus 1
9000 Gent
erika@healthandattitude.org

Erika's Kitchen

Recept: Eetsoep met kikkererwten en rode curry

Ingrediënten:

- 8 steeltjes koriander
- 100 gram ui
- 30 gram gember
- 2 looktenen
- 30 gram olijfolie
- 1 thl zout en peper
- 20 gram palmsuiker
- 1 th komijn, ½ thl kardemompoeder, 1 thl garam massala
- 2 thl rode curry
- 50 gram water
- 150 gram tomaten uit blik
- 400 gram kokosmelk
- 800 gram kikkererwten
- 200 gram cherrytomaten

Bereiding:

- Snij de koriander fijn (6 seconden stand 5)
- Olie toevoegen, 3 minuten op 120 graden, stand 1
- Zout, peper, suiker, komijn, kardemom en curry toevoegen 1 minuut, 120 graden, stand 1
- Water, tomaten en kokosmelk toevoegen, 20 minuten, 100 graden stand 1
- Kikkererwten en cherry-tomaatjes toevoegen 7 minuten, 100 graden stand 1

Serveer en werk af met enkele blaadjes verse koriander, sesamzaadjes, beetje limoensoep en vers gesneden paprika 😊

Smakelijk!

Erika's Kitchen
Thermomix advisor
Healthcoach
Oost-Vlaanderen