

Bieten-wortelsoep



Met citroen en dille

Ingrediënten:

- Bosje bietjes (3-4 stuks)
- 2 wortels
- 2 sjalotjes
- 1 liter verse groentebouillon
- Stukje gember
- Paar takjes verse dille
- 1 citroen
- 2 eetlepels sesamolie
- 2 eetlepels boekweit
- zout

Bereiding:

1. Schil en snipper de sjalotjes.
2. Verwarm een pan met een dikke bodem, zodra de pan warm is olie toevoegen.
3. Sjalotjes zachtjes garen in de olie.
4. Schil ondertussen de bietjes en wortels heel dun en snij ze in blokjes van 1cm.

5. Voeg de bouillon toe aan de gare sjalotjes en breng het aan de kook.
6. Nu ook de blokjes groenten toevoegen.
7. Schil en rasp de gember en voeg dit ook toe.
8. Kook de groenten in 15-20 minuten gaar.
9. Pureer de soep met een staafmixer.
10. Voeg nu de boekweit toe en laat de soep nog 15 minuten zachtjes koken.
11. Rasp ondertussen de gele schil van de citroen (witte gedeelte smaakt bitter).
12. Snij de dille fijn.
13. Maak de soep op smaak af met zout, citroenrasp, iets citroensap en dille.

Kan warm, maar ook koud worden geserveerd op een warme zomerse dag.

Dille

Dille (*Anethum graveolens*) is lang geleden vanuit Azië via Egypte naar Europa gebracht. Inmiddels is het in veel landen een inheemse plant.

De geslachtsnaam *Anethum* komt van het Griekse *anetos* dat ontspannen betekent. Dille komt van het Noorse *dilla* dat slaapopwekkend betekent.

Het fijne blad wordt, vers en gedroogd, vaak gebruikt bij vis, salade, bietjes en komkommer. De smaak van dilleblad is fris, pittig en een tikkeltje zoet.

Het verse blad is veruit te prefereren, maar slechts korte tijd beschikbaar.

De smaak van dille combineert goed met andere groene kruiden zoals peterselie, bieslook of kervel.

Dit recept komt van *natuurvoedingskundige* Jeanette Matser, **Goed-Gevoed** www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door *natuurvoedingskundige* Ineke Fienieg, **Voedwel** www.voedwel.nl

Recept: 2021012
Seizoen: zomer
Gerecht: soep
Bijzonderheden: glutenvrij