

Vrijheidsmaaltijdsoep

Benodigd voor 4 personen:

- 60 ml olijfolie
- 150 gram prei, in ringen
- 2 knoflook, fijngenhakt
- 1 eetl. kerriepoeder
- 300 gram bloemkoolrijst
- 200 gram vastkokende aardappel, in blokjes
- 1 blik (400ml) kokosmelk
- 750 ml groentebouillon
- 150 gram doperwten
- 300 gram bladspinazie
- 150 gram kleine broccoliroosjes
- 3 bosui fijngesneden in ringetjes
- zeezout en versgemalen zwarte peper



Verhit de olie in een grote pan en fruit daarin op middelhoog vuur de preiringen, knoflook en kerriepoeder, tot de prei glazig is en felgroen. Roer de bloemkoolrijst en aardappelblokjes erdoor en zet ze even aan. Blus af met de kokosmelk, breng aan de kook en giet de bouillon erbij. Laat de soep nu, zonder deksel, 20 minuten zacht koken tot de aardappel met een houten lepel langs de rand van de pan makkelijk te breken is. De soep moet nu wat zijn ingedikt door de bloemkoolrijst en aardappelblokjes. Is hij nog te dun kook hem dan nog een minuut langer op hoog vuur in. Voeg dan de doperwten, bladspinazie en de broccoli toe en gaar die nog 6 minuten mee. Roer de bosui erdoor en breng de soep op smaak met zout en peper.

Kijk voor frisse, romige of krokante toppings om toe te voegen op

<https://www.4en5mei.nl/vieren/vrijheidsmaaltijden>

Soester Vrijheidsmaaltijd

Benodigd voor 2 personen:

- 1 pak bloemkoolrijst 400 gram
- 100 gram Shi-i-take paddenstoelen
- 1 bosje lente-uitjes
- 1 rode paprika
- 250 gram grote (wok) garnalen (ontdood)
- 1 pakje kerriesaus
- olijfolie
- zout en peper

Bereiding:

Snij de uiteindes (ca. 5 cm) van de lente-uitjes, snij die in de lengterichting in dunne reepjes en bewaar ze voor de decoratie. Snij de rest van de lente-uitjes in grove ringetjes. Snij de paprika in vier stukken, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika in kleine blokjes. Snij de sh-i-take paddenstoelen in plakjes. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok en bak de sh-i-take lichtbruin. Voeg de paprikablokjes toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de bloemkoolrijst toe en bak deze 2 minuten mee. Voeg de lente-ui ringetjes toe en bak deze nog 1 minuut mee. Schep alles tijdens het bakken een paar keer door. Breng op smaak met zout en peper. Bereid de kerriesaus volgens de aanwijzing op de verpakking. Verhit een scheut olijfolie in een koekenpan, dep de wok garnalen droog met keukenpapier en bak ze in 2 tot 3 minuten gaar. Verdeel de bloemkoolrijst over de borden, leg de garnalen erop en giet daar een ruime scheut kerriesaus over. Garneer met de gesneden lente-uitjes.

Variaties:

- Rijst in plaats van bloemkoolrijst. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking en bak even mee zoals de bloemkoolrijst.
- Kipfilet-blokjes in plaats van garnalen. Zorg wel dat de kipblokjes goed gaar gebakken zijn in ca. 10 - 12 minuten.
- Vega kip voor de vegetarische variant of (grot) champignons, schoon geborsteld en in vieren gesneden in plaats van de garnalen.

EET SMAKELIJK!

