

BIETEN-WITLOFISOEP MET FETAKAAS

4 personen (ontbijt- of voorgerecht) vegetarisch



INGREDIËNTEN

Olijfolie (A), 1 teentje **knoflook** (M), 1 **bosui** stronkje (M), ½ theelepel **zout** (W), **azijn** (H), 2 **rode bieten** (ter grootte van een appel) (V), 2 stronken **witlof** (V), 1 **zoete aardappel** (A), snuffje **kardemon** (M), 2 **bouillonblokjes** en 1 ltr **water** (beter is natuurlijk de eigengemaakte bouillon, zie recept van de uiensoep op de website van Chi Neng Uden).

Ter garnering : Feta kaas en peterselie

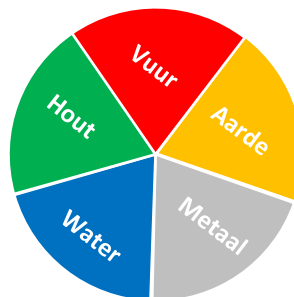
Veganistisch : In plaats van de fetakaas kun je ook plantaardige room gebruiken.

WEETJE RODE BIET

In de Chinese geneeskunde gebruiken ze rode biet om Bloed op te bouwen en bloed te reinigen én om een Lever Qi stagnatie op te lossen. Tevens bevat rode biet betanine wat helpt 'slecht' cholesterol te verlagen.

AANBEVOLEN BIJ

- hitte in het lichaam
- lever Qi stagnatie
- hoog cholesterol en hoge bloeddruk
- volwassenen (niet voor baby's i.v.m. hoge nitraat gehalte)
- voorjaarsmoetheid
- obstipatie



EFFECT

- reinigt en zuivert bloed
- versterkt en ontspant de lever
- bevordert de vertering
- brengt de energie omlaag, geeft rust in je lichaam
- voedt je lichaamssappen (Yin)
- voert toxines af

BEREIDING

Zet de pan op het vuur en verhit de olijfolie kort. Roerbak de gesnipperde knoflook en bosui in de olie en geniet van de geur. Zout toevoegen en weer liefdevol met een houten spatel/lepel roeren.

Scheut azijn erbij en daarna de kleine blokjes rode bieten en de gesnipperde witlof. 2 minuten roerbakken.

Voeg de gesneden zoete aardappel erbij en een snuffje kardemon. Roerbak nog 2 minuten. Voeg dan de bouillon toe en breng aan de kook. Laat de soep koken tot de groenten gaar zijn.

Blender de soep met een staafmixer, niet volledig pureren zodat er een bite in blijft.

Schep de soep in mooie kommen en garneer met een beetje olijfolie, fetakaas en een klein takje peterselie.

SMAKELIJK!

Een  groet,
Emy

AANVULLENDE INFORMATIE

Een soep die je rust & ontspanning geeft. Vul de soep met granen, peulvruchten of eiwitten (vlees etc) en je hebt een heerlijk volwaardige ontbijtsoep.

KOKEN MET 5 ELEMENTEN IS EEN VOEDENDE CYCLUS

HOUT wakkert *VUUR* aan; de *as* van vuur maakt *AARDE*, de mineralen uit aarde vormen *METAAI*, metaal zet zich voort in *WATER* en water voedt weer.....

Dat is ook wat de ingrediënten met elkaar doen: ze versterken/voeden elkaar én jou!

"laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding"

Hippocrates