



Palmhartensoep.

Palmhart is een groente die gewonnen wordt uit de bast van jonge kokospalmbomen. Palmhart kan zowel rauw, in salades, als gekookt gegeten worden zoals asperges. Deze Peruaanse soep heeft een licht zurige doch zachte smaak.

Ingredienten voor 4 personen:

- 2 blikken of bokalen palmhart
- 1,5 liter groentenbouillon
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- ½ witte selder
- 20 dl room
- vloevende bloem
- een paar takjes peterselie

Bereiding.

Laat de palmharten uitlekken en spoel af onder stromend water.
Stoof de ui en de selder in de olijfolie.
Voeg de palmharten en de bouillon toe en pureer de soep.
Maak een roux met de bloem en een beetje bouillon.
Dik de soep in met de roux.
Serveer de soep met pukjes verse peterselie.