

# Recepten 9 juni

**Voorgerecht:** Bananensoep (<https://ikhougewoonvaneten.nl/2018/12/19/bananensoep/>)

**Hoofdgerecht:** Zoete aardappelcurry (<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/satay-sweet-potato-curry>)

en een salade gemaakt van ijsbergsla, komkommer, spinazie en dressing met olijfolie en citroensap.  
Naar ieign inzicht gemaakt, geen recept aanwezig

**Nagerecht:** aardbeien verrassing van Marit. Dit is een aanpassing van dit recept:  
<https://rutgerbakt.nl/dessert-recepten/makkelijke-cheesecake-met-aardbeien-recept/>

## Bananensoep

### Ingrediënten (6 personen)

- 4 bananen
- 4 rode uien
- 6 flinke tomaten
- 6 tenen knoflook
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 1/2 rode peper (verwijder de zaden en de zaadlijsten)
- 1 stuk gember (3 cm)
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 3 bouillontabletten (groente)
- olie

### Bereiding

Schil de ui en snij in fijne stukjes.

Verhit in een pan met een dikke bodem een scheut olie. Bak hierin de gesnipperde uien aan. Pers er de knoflook boven uit en doe de halve peper er in zijn geheel bij. Snij de gember in grove stukken en voeg deze toe. Onthoud hoeveel stukken gember je toevoegt, want je moet ze er dadelijk weer uitvissen. Ik heb de gember in zo'n los theezakje gedaan, dan komen toch de smaken vrij, maar dan kan ik ze er in één keer weer uitvissen.

Snij het harde stukje uit de tomaten en snij de tomaat in stukken. Doe deze meteen in de pan. Roer steeds goed door. Als alle tomaat is toegevoegd, schil dan de banaan, snij deze in plakken en voeg ook toe. Roer even door en voeg dan de kerriepoeder toe.

Kook intussen iets meer dan 1 liter water in de waterkoker. Voeg 1 liter kokend water en de bouillontabletten toe. Breng aan de kook en blijf af en toe roeren. Ze zachter als het kookt en laat even doorkoken.

Pureer de soep

Roer op het laatst de kokosmelk er door heen. Warm nog even op.

Breng indien nodig op smaak met zout of peper of chilipoeder of meer water.

## Zoete aardappel curry

### Ingredienten (4 personen):

- 1 tbsp coconut oil
- 1 onion, chopped
- 2 garlic cloves, grated
- thumb-sized piece ginger, grated
- 3 tbsp Thai red curry paste (check the label to make sure it's vegetarian/ vegan)
- 1 tbsp smooth peanut butter
- 500g sweet potato, peeled and cut into chunks
- 400ml can coconut milk
- 200g bag spinach
- 1 lime, juiced
- cooked rice, to serve (optional)
- dry roasted peanuts, to serve (optional)

### Bereiding

- Melt 1 tbsp coconut oil in a saucepan over a medium heat and soften 1 chopped onion for 5 mins. Add 2 grated garlic cloves and a grated thumb-sized piece of ginger, and cook for 1 min until fragrant.
- Stir in 3 tbsp Thai red curry paste, 1 tbsp smooth peanut butter and 500g sweet potato, peeled and cut into chunks, then add 400ml coconut milk and 200ml water. STEP 3
- Bring to the boil, turn down the heat and simmer, uncovered, for 25-30 mins or until the sweet potato is soft.
- Stir through 200g spinach and the juice of 1 lime, and season well. Serve with cooked rice, and if you want some crunch, sprinkle over a few dry roasted peanuts.