

Jelle Ferwerda is Hoofd Voeding bij de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. De chefkok wil met regionale producten duurzame, voedzame en vooral lekkere maaltijden bereiden voor patiënten.

Aan de kook

Een zomers soepje



Het is half april als ik dit schrijf en de eerste echte lentedag moet nog komen. Iedereen voelt het: we hebben behoefte aan zon en warmte. Ik ook. Daarom was de keuze voor mijn eerste gerecht voor 'Aan de kook' snel gemaakt. Deze koude avocadosoep met rijst en noten laat je verlangen naar de Zuid-Franse kust of een lange zondagmiddag op een zonnig terras.

De avocadosoep is erg voedzaam. Als chefkok van de Sint Maartenskliniek focus ik mij op voedzame maaltijden die gemaakt zijn van streekproducten. Duurzaam, smaakvol eten dus. Deze avocadosoep past goed in dat rijtje thuis; het zit bomvol groenten en gezonde voedingsstoffen.

Voedzaam is fijn, maar ik vind dat koken en eten ook praktisch haalbaar moeten zijn, zeker voor mensen met lupus en sclerodermie. Ik heb daar bij het recept voor deze maaltijdsoup rekening mee gehouden; weinig snijwerk en het eten van soep is lekker makkelijk. Daarnaast is het ook mogelijk om de soep van te voren al te bereiden of om hem als lunchgerecht te serveren.

Ook fijn: je hoeft geen sterkok te zijn om deze soep tot een succes te maken. Serveer er een warm broodje bij en geniet van de zomerse geuren, kleuren en smaken. En wil je een echt exotisch tintje aan de soep, vervang dan de room door kokosroom. Laat de zomer maar komen!

Ingrediënten voor 4 personen:

- 40 gram snelkookrijst
- 3 rijpe avocado's
- 6 dl kippenbouillon
- 1 lente-uitje
- 3 theelepels limoen- of citroensap
- 1 eetlepel sherry
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 teentje knoflook
- zout naar smaak
- 4 slagen pepermolen zwarte peper
- 100 gram room
- 100 gram crème fraîche
- 15 gram macadamia- of pecannoten, gepeld



Kook de rijst volgens de aanwijzingen op het pak en laat de rijst helemaal afkoelen. Schil de avocado's, snijd ze tot op de pit door en draai de helften tegen elkaar in zodat het vruchtvlees zich losmaakt van de pit. Verwijder de pit. Snijd het vruchtvlees in stukjes.

Maak de bouillon zoals is aangegeven op de verpakking en laat afkoelen tot 25 graden, zodat de bouillon zich beter met de andere ingrediënten laat vermengen. Giet de bouillon in een keukenmachine of blender.

Maak de lente-uitjes schoon en snipper ze; bewaar wat van het groen om mee te garneren.

Voeg de lente-ui, de stukjes avocado, het limoensap, de sherry, de gember, de knoflook, de crème fraîche, en peper en zout naar smaak toe.

Draai eerst op een matig toerental en laat daarna sneller draaien zodat alles zich goed kan vermengen. Doe de dikke bouillonpuree over in een kom. Meng de room en de rijst erdoor.

Laat de soep afgedekt in de koelkast door en door koud worden. Serveer de soep in gekoelde borden of kommen. Garneer met een toef half stijf geslagen slagroom en bestrooi met grof gehakte noten en de bewaarde snippertjes of ringetjes lente-ui.