

WERELD SOEPEN

100 RECEPTEN VOOR
HEERLIJKE MAALTIJDSOEPEN

SOPHIE DUPUIS-GAULIER



FORTE
CULINAIR

INHOUD

Inleiding	5
Klassieke soepen	9
Vichyssoise	10
Slasoep met doperwtten	12
Gegratineerde uiensoep	14
Biersoeps	16
Garbure	18
Kaassoep uit de Aveyron	20
Crème Dubarry	22
Erwtten-wortelsoep	24
Morillesoep	26
Stevige koolsoep	28
Franse konijnsoep	29
Knoflook-tomatensoep	32
Aigo boullido	34
Soupe au pistou	36
Bisque de homard	38
Bretonse vissoep	40
Wereldsoepen	43
Gazpacho (Spanje)	44
Sopa de ajo blanco y uva (Spanje)	46
Sopa de pedra (Portugal)	48
Caldo verde (Portugal)	50
Avgolemono (Griekenland)	52
Minestrone (Italië)	54
Napolitaanse mosselsoep (Italië)	56
Waterzooi met kip (België)	58
Bouillon Célestine (Zwitserland)	60
Brighton soup (Engeland)	62
London Particular (Engeland)	63
Broccolisoepe met stilton (Engeland)	66
Cullen Skink (Schotland)	68
Brandnetelsoep met gepocheerd ei (Ierland)	70
Uiensoep met Guinness (Ierland)	72
Lohikeitto (Finland)	74
Zurek (Polen)	76
Krupnik (Polen)	77
Borsjtj (Rusland)	80
Goulash (Hongarije)	82
Aashemaste (Iran)	84
Linzensoep met snijbiet en citroen (Libanon)	86
Melhem Çorbasi (Turkije)	88
Toyga Çorbasi (Turkije)	90
Chorba beida (Algerije)	92
Harira (Marokko)	93



Zoete-aardappel-pindasoep (Oeganda)	96
Maischowder (Canada)	98
Clam chowder (VS)	100
Sopa de camarón (Mexico)	102
Canja de galinha (Brazilië)	104
Aardappelsoep met kaas (Ecuador)	106
Palmhartensoep met avocado (Ecuador)	107
Quinoasoep (Peru)	110
Locro criollo (Argentinië)	112
Chayotesoep (Réunion)	114
Mulligatawny (India)	116
Rasam (India)	118
Tom Ka Kai (Thailand)	120
Tom Yam Kung (Thailand)	121
Pho (Vietnam)	124
Wontonsoep (China)	126
Zoetzure soep met eend (China)	128
Tonkinsoep met rundvlees (China)	130
Nabeyaki Udon (Japan)	132
Sobanoodlesoep met eend (Japan)	134
Koreaanse soep met kimchi en tofoe (Korea)	136
Thupka (Tibet)	138
Creatieve soepen	141
Koude meloensoep met bresaola	142
Gazpacho van biet met geitenkaasroom	144
Koude avocadosoep met kokos	146
Paprikasoep met ontbijtkoekcroutons	148
Koude courgettesoep met currypocorn	149
Romige selderijsoep met korianderpesto	152
Romige komkommersoep met krab	154
Asperge-amandelsoep met ingelegde citroen	156
Tomaten-spinaziesoep met tortellini	158
Romige doperwttensoep met gefrituurde mozzarella	159
Aspergecappuccino met pancetta	162
Artisjokkensoep met foie gras	164
Waterkerssoep met forel	166
Soep van radijsloof	168
Boerenkoolsoep en -chips	170
Broccolisoepe met roquefortcrumble	172
Romige wit- en roodlofsoep met ahornsiroep	173
Bloemkool-kaassoep met ravioli	176
Champignonsoep met brie	178
Pompoensoep met Morbier en pompoenchips	180
Waterkerssoep met peer	182
Wortelsoep met gember	184
Broccolisoepe met hazelnoten	186
Pompoensoep met tonkaboon	188
Kastanjecappuccino met petoncles	190
Pastinaak-appelsoep met vanille	192
Zoete-aardappel-zuringsoep	194
Linzensoep met chorizo	196
Tuinbonensoep met curry en garnalen	198
Cassavesoep met noten en spekjes	200
Pittige pompoensoep met noriboter	201
Wortelsoep met lavendel	204
Spruitjessoep met cider en rookworst	206
Court-bouillon met visballetjes	208
Court-bouillon met zeefruit	210
Romige rammenassoep met bacon-kaasstengels	212
Ingrediëntenregister	216



KLASSIEKE SOEPEN

VICHYSOISE

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 15 MIN. • KOOKTIJD: 30 MIN.

INGREDIËNTEN

1 ui
150 g aardappels
1 grote prei, alleen witte
deel
2 el olijfolie
40 g boter
zout en peper
250 ml groentebouillon

paar sprietjes bieslook
150 ml melk
4 el crème fraîche
croutons

Pel de ui en snijd hem fijn. Schil de aardappels en snijd ze in blokjes. Snijd de prei in de lengte door-midden en spoel goed schoon onder kraan. Snijd de prei in grove stukken.

Verhit de olie en boter in een pan met dikke bodem. Voeg de ui en prei toe met wat zout en peper en smoor ze circa 10 minuten onder af en toe roeren.

Voeg de bouillon en de aardappels toe en laat nog 20 minuten koken. Snijd de bieslook fijn.

Voeg de melk toe en maal de soep in een blender of met een staafmixer fijn. Breng zo nodig op smaak met zout en peper. Serveer met de crème fraîche, bieslook en croutons.



SLASOEP MET DOPERWTEN (KOUDE SOEP)

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 10 MIN. • KOOKTIJD: 20 MIN.

INGREDIËNTEN

2 sjalotten
2 lente-uitjes
1 krop sla
15 g boter
1 l groentebouillon
150 g doperwten,
gedopt

75 ml kookroom
zout en peper
zelfgemaakte
broodsoldaatjes of
croustons (als optie)

Pel de sjalotten en snijd ze fijn. Snijd de lente-uitjes in ringetjes. Pluk de blaadjes van de krop sla en was ze grondig.

Smelt de boter in een pan, voeg de sjalotten toe en smoor ze 10 minuten. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook. Voeg de sla en de doperwten toe en laat nog 10 minuten koken.

Schep de groenten in een blender, maal ze fijn en voeg geleidelijk aan bouillon toe, tot je de gewenste dikte hebt. Meng de kookroom erdoor en breng op smaak met zout en peper.

Laat de soep afkoelen, garneer met lente-uitjes en serveer eventueel met broodsoldaatjes of croustons.

GEGRATINEERDE UIENSOEP

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN : 20 MIN. • KOOKTIJD : 45 MIN.

INGREDIËNTEN

1 oudbakken stokbrood
4 uien
40 g boter
1500 ml runderbouillon
4 el port (als optie)
1 laurierblaadje
2 takjes tijm

zout en peper
160 g geraspte kaas naar
keuze

Verwarm de ovengrill voor. Snijd het stokbrood in sneetjes van 1 cm, leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze in een paar minuten goudgeel. Pel de uien, snijd ze in niet al te kleine stukjes.

Smelt de boter in een soeppan met dikke bodem. Voeg de uien toe en bak ze onder regelmatig roeren in circa 25 minuten goudgeel (ze mogen niet te bruin worden). Voeg de bouillon, eventueel de port en de kruiden toe en laat nog 10 minuten sudderen. Breng eventueel op smaak met zout en peper (pas op: de bouillon is al zout).

Verwijder de laurier. Giet de helft van de soep in een ovenvaste pan, leg de helft van het geroosterde brood erop en bestrooi met de helft van de kaas. Giet de rest van de soep erover en bedek met de rest van het brood en de kaas. Zet de pan 3-4 minuten onder de grill tot de kaas gesmolten en goudgeel is. Serveer direct zodat het brood niet te soppig wordt.

TIP

Je kunt per bord nog 1 eetlepel crème fraîche toevoegen.



WERELD- SOEPEN

CALDO VERDE

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 20 MIN. • KOOKTIJD: 45 MIN.

INGREDIËNTEN

2 teentjes knoflook

1 ui

700 g aardappels

250 g boerenkool

200 g chouriço

(Portugese chorizo) of
chorizo

50 ml olijfolie

1500 ml groentebouillon
zout en peper

Pel de knoflook en de ui en snijd ze fijn. Schil de aardappels en snijd ze in kleine blokjes. Was de boerenkool en verwijder de harde nerven. Stapel de bladeren op, rol ze op en snijd de rol in fijne reepje van circa ½ cm. Snijd de chouriço in plakjes.

Verhit de olie in een soeppan met dikke bodem. Voeg de knoflook en ui toe en bak ze op laag vuur tot ze glazig zijn. Voeg de aardappels en bouillon toe, dek de pan af en laat alles op laag vuur 20 minuten sudderen, tot de aardappels gaar zijn.

Neem de pan van het vuur en stamp de aardappels met een pureestamper tot een vloeibare puree. Voeg de boerenkool en chouriço toe en laat nog 15 minuten koken. Breng op smaak met zout en peper en serveer heet. Lekker met brood.

VARIANT

Je kunt in plaats van boerenkool ook groenekool gebruiken.



AVGOLEMONO

KIPPENSOEP MET CITROEN

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 10 MIN. • KOOKTIJD: 25 MIN.

INGREDIËNTEN

1500 ml kippen-
bouillon

150 g basmatirijst

2 kipfilets

2 citroenen

3 eieren, op kamer-
temperatuur

1 el maïzena

*paar takjes peterselie
zout en peper*

Breng de bouillon aan de kook in een soeppan. Voeg de rijst en de kipfilets toe en kook 15 minuten. Neem de kip uit de pan en giet de rijst af boven een andere pan. Bewaar de bouillon en laat afkoelen.

Rasp de schil van 1 citroen en pers beide citroenen uit. Breek de eieren boven een kom. Voeg het citroensap, de maïzena en 1 eetlepel water toe en meng goed. Voeg al kloppend 2 soeplepels bouillon toe. Doe het mengsel over in een pan op laag vuur. Giet al kloppend beetje bij beetje de bouillon erbij en laat indikken. Laat de soep niet koken.

Scheur het kippenvlees in stukjes en snijd de peterselie fijn. Meng de gekookte rijst door de ingedikte bouillon en schep de soep in kommen. Verdeel de kip erover, breng eventueel op smaak met zout en peper en bestrooi met peterselie en citroenschil. Serveer direct.





CREATIEVE SOEPEN

KOUDE MELOENSOEP MET BRESAOLA

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 10 MIN.

INGREDIËNTEN

2 meloenen
12 blaadjes basilicum
(+ paar extra ter
garnering)
zout en peper
4 plakjes bresaola of
rookvlees
4 fl olijfolie

Snijd de meloenen doormidden en verwijder de zaadjes. Schep het vruchtvlies uit de schil in een blender met de basilicum en maal het fijn. Breng op smaak met zout en peper en schep in gekoelde glazen of kommen. Zet in de koelkast.

Leg vlak voor het serveren 1 plakje bresaola op elke portie en bedruppel met een theelepeltje olijfolie.

TIP

Lekker met Parmezaanse-kaaskrullen.

GAZPACHO VAN BIET MET GEITENKAASROOM

4 PERSONEN • (VOOR)BEREIDEN: 10 MIN. • IN KOELKAST: 1 UUR

INGREDIËNTEN

400 g rauwe rode bieten
1 granny smith-appel
zout en peper
150 ml slagroom, zeer koud
100 g zachte verse
geitenkaas

paar takjes verse,
aromatische kruiden
(bonenkruid, oregano,
peterselie, bieslook)

Schil de bieten en de appel. Snijd de appel in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd de bieten in stukjes.

Doe de bieten en appel in een blender en maal ze fijn. Voeg indien nodig een beetje water toe. Breng op smaak met zout en peper. Zet 1 uur in de koelkast.

Klop vlak voor het serveren de slagroom lobbig met de geitenkaas. Breng op smaak met peper. Snijd de kruiden fijn.

Server de gazpacho met op elke portie 1 eetlepel geitenkaasroom en wat kruiden. Lekker met soepstengels.



ONTDEK DE LEKKERSTE WERELDSOEPEN!

Maaltijdsoepen zijn verwarmend en troostrijk in de winter, verfrissend in de zomer en halen bovendien het beste uit groenten en andere ingrediënten van het seizoen.

In dit boek vind je 100 maaltijdsoepen, met recepten uit de wereldkeuken, echte klassiekers en originele nieuwe creaties:

Smaken uit de hele wereld, zoals de Vietnamese pho, Russische borsjtsj, Italiaanse minestrone, Engelse Brighton soup of Marokkaanse harira...

Klassiekers uit de Franse keuken zoals de dikke, stoofpotachtige garbure, gegratineerde uiensoep, bisque de homard en vichyssoise...

Creatieve soepen zoals romige doperwtensoep met gefrituurde mozzarella, pompoensoep met Morbier en pompoenchips en tuinbonensoep met groene curry en garnalen...

Er is een soep voor elke smaak. Dus haal je soeppan tevoorschijn en ga aan de slag!

ISBN 978 94 6250 032 7



9 789462 500327 >

www.forteculinair.nl