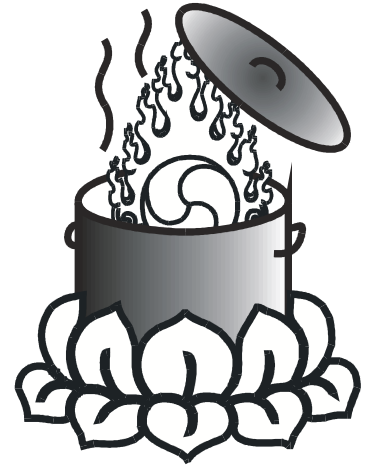


*Op veler verzoek:
het recept van een heerlijke Tibetaanse soep*

Thukpa

Nicole van den Wildenberg



Ingrediënten

400 gram Thenthuk (Tibetaanse noodles)
(bloem, water, olijfolie)

2 eetlepels sesamolie

1½ rode ui, fijn gesneden

2 teentjes knoflook, fijngemaakt

1 cm gember, fijngemaakt

½ theelepel koenjit (gemalen kurkuma)

1 theelepel komijnpoeder

1 rode chilipepers (voor de liefhebber: 2 pepers)

2 tomaten of 1 vleestomaat

2 eetlepels sojasaus

1 liter groentebouillon

1 laurierblad

1 theelepel tijm

scheutje Maggi

zout naar smaak

1 daikon of ½ rettich, in dunne plakjes gesneden

200 gram Chinese kool

200 gram spinazie

1 bosje verse koriander, gesneden

De Thenthuk

In het Tibetaans betekent 'then' trekken en 'thuk' betekent noodles. Het deeg is zeer belangrijk voor deze noodlesoep.

1. Meng twee hoopjes bloem ter grootte van een vuist in een kom en meng dit met water (ongeveer een half kopje).
2. Meng de bloem en het water goed met de hand en blijf water toevoegen tot je een gladde bal deeg kunt maken. Kneed het deeg goed, zodat het zeer elastisch is. Het moet dik genoeg zijn om uit te rekken als je er aan trekt.
3. Maak bolletjes deeg ter grootte van een gehaktbal en rol het deeg tussen je handen. Geef het de vorm van kleine bakbananen. Doe wat olijfolie op je handen en rol de deegbolletjes tussen je handen zodat ze niet aan elkaar zullen plakken.
4. Doe de 'bananen' in een plastic zak of afgesloten kom zodat ze niet uitdrogen en laat ze 15 à 20 minuten staan.

De groentesoep

1. Verhit de sesamolie in een wok of hapjespan. Voeg de rode uit toe en bak deze tot de ui als het ware gaat caraméliseren.
2. Voeg de knoflookpasta, gemberpasta, koenjit, komijnpoeder en chilipepers toe en roer dit goed door gedurende ca. 1 minuut.
3. Voeg de tomaat, sojasaus, groentebouillon, laurierblad, tijm, Maggi en eventueel zout naar smaak toe. Goed roeren en aan de kook brengen.
4. Voeg nu de daikon/rettich toe en laat het geheel doorkoken.

De noodles in de soep

1. Neem een 'banaan' deeg, rol deze uit zodat je een lange sliert krijgt en druk deze sliert plat. Neem dit lint deeg in je ene hand en trek nu telkens een stuk deeg eraf ter lengte van je duim. Gooi dit in de soep.
2. Laat de soep vanaf het moment dat alle noodles in de pan zitten nog 3 à 4 minuten doorkoken. Voeg als laatste de Chinese kool en spinazie toe.
3. Garneer de soep voor het serveren met wat koriander.

Tip:

Is de soep te dik, doe er dan gerust wat water of bouillon bij. Is de soep te pittig, dan kun je ook wat yoghurt toevoegen om het geheel te verzachten. Smakelijk eten!