

Vullende Hoender & Gort Wintersop



Soos die dae kouer word, smag jou liggaam na warmte en voeding wat jou werklik versadig laat voel. Hierdie hartlike Hoender- & Gortsop is spesiaal saamgestel met lae vet proteïene, veselryke gort en 'n verskeidenheid kleurrike wintergroente – stadig geprut tot 'n vertroostende bak sop wat net so voedsaam is as wat dit smaaklik is. Eenvoudig om voor te berei en propvol suiwer, natuurlike bestanddele, is dit die ideale manier om jouself en jou geliefdes gedurende die winter te voed. Propvol proteïen en veselryk vir die hele gesin.

Bestanddele:

Sopbasis:

- 1,5 liter lae-sout hoender groenteaftreksel
- 400g ontbeende hoenderborsies sonder vel, in 2 cm-blokkies gesny
- 200g gort, afgespoel
- 2 e olyfolie (of BWell Canola-olie)

Groente:

- 1 groot bruin ui, fyn gekap
- 2 medium wortels, geskil en in 1 cm-blokkies gesny
- 2 selderystingels, in skyfies gesny
- 300g botterskorsie, geskil en in 2 cm-blokkies gesny
- 200g babamurgpampoentjies (courgettes), in blokkies gesny
- 1 koppie gekapte spinasie of spinasiebeet
- 1 koppie bevrore ertjies

Geurmiddels en kruie

- 2 vars lourierblare
- 4 takkies vars tiemie (of 1t gedroogde tiemie)
- 1t fyngemaalde swartpeperkorrels
- 3 pietersieliestingels (blare gehou vir garnering)

Afronding:

- Vars pietersielie, gekap
- Suurlemoenwiggies (opsioneel)
- Bros geroosterde volgraanbrood, vir opdiening

Resep word vervolg op bladsy 2...

Goed om te weet!

Spinasie – Ryk aan antioksidante en folaat, wat selgesondheid ondersteun en moontlik die risiko van sekere kankers kan verlaag.

Wortels – Hoog in beta-karoteen, wat kan help om selle teen kanker skade te beskerm.

Ertjies – Verskaf vesel en plantverbindings wat beter spysvertering en 'n verminderde risiko van kolorektale kanker bevorder.

Botterskorsie – Ryk aan vitamien A en antioksidante wat die immuunstelsel ondersteun en kan help om kankerveroorsakende selskade te verminder.





Metode:

1. Soteer die basisgroente:

Verhit die olie in 'n groot pot. Voeg die ui, wortel en seldery by. Kook stadig vir 8–10 minute tot sag, maar nie bruin nie.

2. Kook die gort en botterskorsie:

Roer die afgespoelde gort en die blokkies botterskorsie by. Giet die aftreksel in en voeg die geurmiddels by (lourierblare, tiemie, peperkorrels en pietersieliestingels). Bedek en prut vir 25 minute.

3. Voeg die hoender en sagte groente by:

Voeg die hoenderblokkies en babamurgpampoentjies by. Prut sonder 'n deksel vir 15–20 minute totdat die hoender gaar is. Roer die ertjies en spinasie by gedurende die laaste 3 minute.

4. Verwyder die kruieblare en stingels:

Vul geurmiddels aan indien nodig. Garneer met vars pietersielie en bedien met suurlemoenwiggies en brood.

Wenk: Bedien 'n bros volgraanrolletjie met avokado daarby om hierdie smaaklike maaltyd perfek af te rond. Vries uitstekend.

Terwyl jy smul aan hierdie voedsame bak sop, mag dit jou herinner dat hoop 'n kragtige bestanddeel is – dit voed die liggaam, verwarm die siel en word voortgedra deur alledaagse helde. Hierdie resept word gedeel ter ondersteuning van KANSA se Heroes of Hope, wat die krag, deernis en veerkragtigheid in ons gemeenskappe vier.



<https://act4cansa.org.za/>

Indien u 'n skenking wil maak,
besoek asseblief die skakel
of skandeer die QR-kode.

