

Wortel, Lensie & Botterskorsiesop

Hierdie eenvoudige, bekostigbare resep is ryk aan vitamien A, vitamien C en sink — noodsaaklike voedingstowwe vir velherstel en immuungesondheid.

Bedien: 4-6

Bestanddele:

- 2 Eetlepels olyfolie of kanola-olie
- 1 medium ui, gekap
- 2 knoffelhuisies, fyngekap
- 4 medium wortels, geskil en gekap
- 500 g botterskorsie, geskil en in blokkies gesny
- 1 koppie (200 g) rooi lensies, gespoel
- 1 teelepel gemaalde komyn
- 1 teelepel gemaalde borrie
- 1 teelepel paprika (opsioneel)
- 1 liter groenteaftreksel (of hoenderaftreksel)
- Sout en peper na smaak
- Vars tiemie, pietersielie of koljander, vir garnering

Metode:

- Verhit die olie in 'n groot kastrol oor matige hitte. Soteer die ui totdat dit sag is, ongeveer 5 minute.
- Voeg die knoffel, wortel en botterskorsie by en kook nog 5 minute.
- Roer die lensies, komyn, borrie en paprika in. Kook vir 1-2 minute om die geure vry te stel.
- Giet die aftreksel in, bring dit tot kookpunt, verminder dan die hitte en prut vir 20-25 minute totdat groente en lensies sag is.
- Verfyn die sop met 'n menger (of los stukkerig indien jy verkies).
- Geur met sout en peper, garneer met pietersielie of koljander, en bedien warm saam met korsige brood.

Vel en Gesondheidsvoordele:

- Wortel en botterskorsie: Ryk aan beta-karoteen (vitamien A) vir gesonde vel.
- Lensies: Hoog in sink en plantproteïen vir herstel en immuunfunksie.
- Borrie: Anti-inflammatoriese eienskappe wat velgesondheid ondersteun.

Indien jy graag jou ondersteuning wil verleen, besoek gerus:
<https://leprosymissionsouthernafrica.org.za/make-a-donation/>
of skandeer die QR kode hier regs.

