

PAASMENU VOORGERECHT - FEESTELIJKE SOEP - KNOLSOLDER - V

INGREDIËNTEN VOOR 8 PERSONEN

1 knolselder

2 teentjes knoflook

1 ui

3 preiwitten

2 el olijfolie

Peper en zout

Alpro soya cuisine light ® (5% VG)

100g Noordzee garnalen

2l vetarme groentebouillon (= 4 blokjes opgelost in 2l heet water)

BEREIDINGSWIJZE

Schil de knolselder en snij in blokjes. Snij vervolgens de teentjes knoflook, de ui en de prei fijn.

Verhit de olijfolie in een kookpot en fruit de knoflook en ui glazig. Voeg de prei en de knolselder toe. Laat 5 minuten stoven op een zacht vuur.

Overgiet met de groentebouillon en breng aan de kook. Laat vervolgens 30 à 35 min garen op een zacht vuur. Mix het geheel tot een gladde soep en kruid met peper en zout. Is de soep te dik van consistentie? Leng ze dan aan met water.

Verdeel de soep over koppen of glazen en voeg er een scheutje Alpro soya cuisine light @aan toe. Bestrooi met grijze garnalen.

Recept van Infraligne Beveren

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

116,1 Kcal – 6,6g EW – 3,8g V – 14,1g KH

SMAKELIJK!