

WITLOOFSOEP MET GRIJZE GARNALEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

2 uien
1 kg witloof
1 wit van prei
2 blokjes magere groentebouillon
150 ml halfvolle melk
150 gram gepelde grijze garnalen
1 appel
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de ui en de prei in stukjes.

Snijd de uiteinden van het witloof, snijd ze in de lengte door en verwijder het middelste hard deel. Houd indien gewenst enkele snippers apart voor de garnering.

Doe 1 Liter water in een kookpot, voeg alle groenten en 2 groentebouillonblokjes erbij. Kruid met peper en zout.

Breng aan de kook en laat zonder deksel een 15 tal minuten sudderen.

Schil intussen de appel en snijd in blokjes. Voeg de laatste 5 minuten de appel toe.

Pureer de soep met een staafmixer en voeg er dan de melk aan toe.

Serveer de soep en verdeel de garnalen als garnituur over de 4 borden.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

160 kcal voor de soep

390 kcal voor de soep + 3 sneden volkoren brood (volwaardige maaltijd)

SMAKELIJK!