

WITLOOFSOEP

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g witloof

1 ui

1 prei

1 tak selder

1 el olie

1,5 l vetarme kippenbouillon

peper en zout

muskaatnoot

BEREIDINGSWIJZE

Maak je witloof schoon en verwijder het bittere gedeelte, was ook je prei en selder. Snijd daarna alle groenten in stukken van 1 cm. Snijd ook je ui in kleine stukjes.

Stoof je ui aan in de olie en voeg hier nadat de ui glazig is, ook de andere groenten toe.

Voeg hier iets later ook de bouillon aan toe.

Laat dan de soep garen, als deze gaar is mag ze gemixt worden. Als je graag een fijne soep hebt mag je deze door een zeef gieten.

Voeg eventueel als afwerking enkele stukjes witloof of verse kervel toe aan de soep.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

99 kcal

4,8g eiwitten

3,5g vetten

10,2g koolhydraten

Recept opgemaakt door diëtiste Sara, Infraligne Hoogstraten

SMAKELIJK!