

Recept van de maand

Spruitjessoep met geraspte kaas

Voorgerecht | voorbereiden: 30 minuten | bereiding: 30 minuten | voor 4 personen

Ingrediënten

500 gram spruitjes
2 zoete aardappelen (of 2 kruimige aardappelen)
1 grote ui
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
1,5 liter groentebouillon (3 bouillonblokjes)
geraspte 30+ kaas
versgemalen zwarte peper



Bereidingswijze

Snipper de ui en snijd het teentje knoflook in kleine stukjes. Schil en snijd de aardappelen in kleine blokjes. Maak de spruitjes schoon en snijd er de kontjes af. Verhit de olie in een grote soeppan en bak hierin de ui en de knoflook ca. 5 minuten al omscheppend op laag vuur aan. Voeg de aardappelblokjes toe en bak ze al omscheppend ca. 3 minuten mee. Voeg nu 1,5 liter water en de bouillonblokjes toe en breng het geheel in ca. 5 minuten aan de kook. Voeg tot slot de spruitjes toe en laat de soep ca. 15 minuten op middelhoog vuur staan. Pureer de soep hierna met een staafmixer tot één gladde massa. Breng op smaak met versgemalen peper. Verdeel de soep over 4 borden of kommen. Garneer met een handje geraspte 30+ kaas.

Voedingswaarde (per persoon)

met zoete aardappelen:

Energie: 243.5 kcal, koolhydraten: 24 gram, eiwitten: 7 gram, vetten: 4.2 gram, wv. verzadigd vet: 1 gram, vezels: 7.8 gram

met kruimige aardappelen:

Energie: 212.5 kcal, koolhydraten: 16.9 gram, eiwitten: 7 gram, vetten: 4.2 gram, wv. verzadigd vet: 1 gram, vezels: 6.8 gram