

MAALTIJDSOEPEN



Eva Harlé



**MINUTEN IN
DE KEUKEN**



MAALTIJDSOEPEN



Fotografie:

Nicolas Lobbestaël en Maud Argaïbi

Vormgeving:

Soizic Chomel de Varognes en Mathilde Motte



INHOUD

Inleiding.....	10
Tips en trucs.....	11

MAALTIJDSOEPEN MET VLEES

Bloemkoolsoep met spekjes.....	12
Mexicaanse tomatensoep.....	14
Erwtensoep met spekjes.....	16
Kippenbouillon.....	18
Spliterwtensoep met worst.....	20
Linzensoep met bacon.....	22
Kippensoep met rijst.....	24
Courgettesoep met spek.....	26
Chorba.....	28
Pompoensoep.....	30
Zoete aardappelsoep met chorizo.....	32
Witlofsoep met ham.....	34
Oosterse bouillon met eend.....	36
Kastanjesoep met foie gras.....	38

MAALTIJDSOEPEN MET VIS

Veldslasoep met garnalen.....	40
Thaise soep	42
Vissoep met aardappel	44
Vissoep met kerrie	46

VEGETARISCHE MAALTIJDSOEPEN

Zomerse soep met feta.....	48
Spinaziesoep met geitenkaas.....	50
Rodelinzensoep met kokosmelk.....	52
Snelle soep met pistou	54
Snelle tomatensoep met vermicelli.....	56
Broccolisoepe met champignons en tofoe.....	58
Elzasser soep met vermicelli.....	60
Stevige herfstsoep.....	62
Havermoutsoep	64
Soep met balletjes.....	66
Oosterse groentebouillon	68
Bloemsoep.....	70
Ingrediëntenregister.....	72
Met en wegen.....	74

INLEIDING

In dit boek ontdek je originele maaltijdsoepen die als volledige maaltijd kunnen worden gegeten.

Als je geen idee hebt wat je moet eten, bieden deze makkelijke en vooral snelle recepten voor maaltijdsoepen uitkomst.

Garneer de soep met pasta, spekblokjes of croutons om je maaltijd extra lekker te maken en mooi te presenteren.

Eet smakelijk!

MEXICAANSE TOMATENSOEP

2 pers. / kooktijd: 25 min.



- 2** aardappels
- 1** courgette
- 3** tomaten
- ½** wit van prei
- 1** groentebouillonblokje
- 1 klein blikje** mais
- 50 g** chorizo

1 • Schil de aardappels. Snijd de courgette en tomaten in blokjes. Snijd het preiwit fijn. Breng een pan water met het bouillonblokje aan de kook en doe de groenten erin. Laat 20 minuten koken.

2 • Snijd intussen de chorizo in stukjes en bak ze 3 minuten in de koekenpan. Voeg de mais toe en bak in 2 minuten goudbruin.

3 • Pureer de soep met een staafmixer, verdeel hem over 2 grote kommen en schep de chorizo en mais erop. Serveer meteen.



COURGETTESOEP MET SPEK

2 pers. / kooktijd: 25 min.



2 aardappels
4 courgettes
2 puntjes smeerkaas
(La vache qui rit®)
4 dunne plakjes spek
2 sneetjes boerenbrood
zout en peper

1• Schil de aardappels en snijd in stukken. Was de courgettes en snijd in stukken. Kook de aardappels en courgettes 20 minuten in ruime pan licht gezouten water.

2• Giet af, maar vang het kookvocht op. Prak de kaas door de aardappels en courgettes. Kruid met zout en peper. Leng de courgettesoep aan met kookvocht.

3• Bak de plakjes spek 2 minuten aan beide kanten in een koekenpan op hoog vuur. Leg ze op de soep. Rooster het brood en serveer het bij de soep.



ZOETE AARDAPPELSOEP MET CHORIZO

2-3 pers. / kooktijd: 18 min.

- 1** ui
- 2** zoete aardappels
- 2** courgettes
- 1** groentebouillonblokje
- 1** tl kerriepoeder
- 10** plakjes chorizo
- 1** el olijfolie
- zout en peper

1 • Pel en snipper de ui. Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes. Snijd de courgettes in blokjes.

2 • Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui. Doe de groenten in de braadpan en voeg 1 liter water en het bouillonblokje toe. Kruid met de kerrie, zout en peper.

3 • Voeg de chorizo toe en laat 15 minuten pruttelen, onder af en toe roeren. Serveer.



THAISE SOEP

4 pers. / kooktijd: 30 min.



- 4 dl** kippenbouillon
- 1 tl** vers geraspte gember
- 2** stengels citroengras
- 1** Thaise peper
- 1** broccoli
- 1** wortel
- 100 g** champignons
- 16** rauwe garnalen
- 2,5 dl** kokosmelk
- 3 el** vissaus
- 4 el** limoensap
- 1 el** fijngeknipte koriander

1 • Snijd het citroengras in stukjes, de thaise peper in ringetjes, de broccoli in roosjes en de wortel en de champignons in plakjes. Breng de bouillon aan de kook en matig het vuur.

2 • Voeg de gember, het citroengras en de Thaise peper toe en laat 3 minuten zacht koken. Voeg de broccoli, wortel en kokosmelk toe. Laat 15 minuten zacht pruttelen.

3 • Voeg de champignons, garnalen, vissaus en het limoensap toe en laat 3 tot 4 minuten zacht koken. Strooi de koriander erover en serveer.

