

MET LIMOEN

Rode Kipfiletsoep



BEREIDING

Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de ui, de knoflook, de wortels en de bleekselderij 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomaten, het bouillonblokje, het limoensap, de rode peper, de (gehele) kipfilet en 600 ml water toe. Breng de soep aan de kook, zet het vuur laag en laat hem 20 minuten zachtjes doorkoken.

Haal de kipfilet uit de soep, leg hem op een bord en trek hem met 2 vorken uit elkaar.

Voeg de kokosmelk toe aan de soep. Pureer de soep met een staafmixer en breng hem op smaak met peper en zout. Doe de kip terug in de soep.

Schil de avocado en snijd hem in plakjes. Verdeel de soep over de kommen en garneer hem met de plakjes avocado, verse peterselie en een schijfje limoen.

Rode kippensoep

MET LIMOEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 KOMMEN

- o 3 teentjes knoflook
- o 1 rode ui
- o 3 middelgrote wortels
- o 3 stengels bleekselderij
- o 1½ limoen
- o 1 rode peper (jalapeño)
- o 2 el milde olijfolie
- o 400 g ontvelde tomaten uit blik
- o 1 kippenbouillonblokje
- o 300 g kipfilet
- o 1 blik kokosmelk à 400 ml
- o peper en zout
- o 1 avocado
- o 4 takjes verse peterselie

VOORBEREIDING

Pel de knoflook en snijd hem fijn.

Schil de ui en snijd hem fijn.

Schil de wortels en snijd ze in plakjes.

Ontdoe de bleekselderij van eventuele draden en snijd hem in reepjes.

Pers 1 limoen uit. Snijd de halve limoen in dunne schijfjes.

Snijd de peper in de lengte open, verwijder de zaadjes en snijd hem fijn.

MET HAM EN EI

Aspergesoep



BEREIDING

Breng 1,5 liter water aan de kook en voeg de asperges toe. Kook ze 5 minuten en laat ze daarna nog 10 minuten nagaren in het water.

Verhit de boter in een soeppan en fruit de sjalotjes tot ze glazig zijn. Voeg de bloem toe en roer goed door het één geheel is. Laat deze roux 5 minuten bakken.

Giet de asperges af en vang het kookvocht op in een kom. Los de bouillonblokjes op in het kookvocht en voeg de bouillon al roerend met een garde toe aan de roux. Giet de slagroom erbij. Doe de asperges in de soep en breng hem op smaak met peper en zout.

Verdeel de soep over de kommen en garneer met de reepjes beenham en de stukjes ei. Strooi de peterselie erover.

Aspergesoep

MET HAM EN EI

INGREDIËNTEN VOOR 4 KOMMEN

- o 700 g witte asperges
- o 2 eieren
- o 2 sjalotjes
- o 2 takjes verse peterselie
- o 70 g boter
- o 80 g bloem
- o 2 blokjes kippenbouillon
- o 200 ml slagroom
- o peper en zout
- o 150 g reepjes beenham

VOORBEREIDING

Schil de asperges en snijd ze in stukken van 4 cm.

Kook de eieren 8 minuten. Pel ze en snijd ze in stukjes.

Hak de sjalotjes fijn.

Hak de peterselie fijn.

**OOK ERG LEKKER MET
GEROOKTE ZALM IN
PLAATS VAN HAM.**

VAN GEROOSTERDE TOMAAT

Tomaten soep



BEREIDING

Doe de geroosterde groenten in een soeppan. Voeg de bouillon toe. Breng de soep aan de kook, draai het vuur laag en laat hem 20 minuten zachtjes doorkoken.

Voeg de Italiaanse kruiden en de chilipeper toe. Pureer de soep met een staafmixer.

Verdeel de soep over de kommen en garneer hem met de room en blaadjes verse basilicum.

Tomatensoep

VAN GEROOSTERDE TOMAAT

INGREDIËNTEN VOOR 4 KOMMEN

- o 3 teentjes knoflook
- o 2 rode uien
- o 1 kg kerstomaatjes
- o milde olijfolie
- o peper en zout
- o 1 l groentebouillon
- o 3 el gedroogde Italiaanse kruiden
- o 1 tl chilipoeder
- o 50 ml room
- o 4 takjes verse basilicum

VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pel de knoflook.

Snijd de uien in 8 stukken.

Doe de teentjes knoflook, de uien en de kerstomaatjes in een ovenschaal. Schenk er een paar eetlepels olijfolie over en strooi er peper en zout over. Rooster de groenten 30 minuten in het midden van de oven.

MET ZALMSPJES

Visbouillie



BEREIDING

Verwarm de olie in een soeppan en fruit de gember en het citroengras 3 minuten op een laag vuur.

Breng ondertussen 1 liter water aan de kook. Giet het water in de soeppan en voeg de bouillonblokjes toe. Laat de bouillon 10 minuten op een middelhoog vuur pruttelen.

Voeg de vissaus en de lente-uitjes toe en haal de soep van het vuur.

Verdeel de bouillon over de kommen. Rijg de zalm op de satéprikkers en doop deze even in de soep. Leg de spiesjes daarna op de kommen. Garneer de soep met korianderblaadjes en de overgebleven ringen lente-ui.

Visbouillon

MET ZALMSPIES

INGREDIËNTEN VOOR 4 KOMMEN

- o 5 cm vers citroengras
- o 3 cm verse gember
- o 4 lente-uitjes
- o 1 el milde olijfolie
- o 2 visbouillonblokjes
- o 1 el Thaise vissaus
- o 100 g gerookte zalmfilet
- o 2 takjes verse koriander

BENODIGDHEDEN

- o 4 houten satéprikkers

VOORBEREIDING

Knip het citroengras fijn.

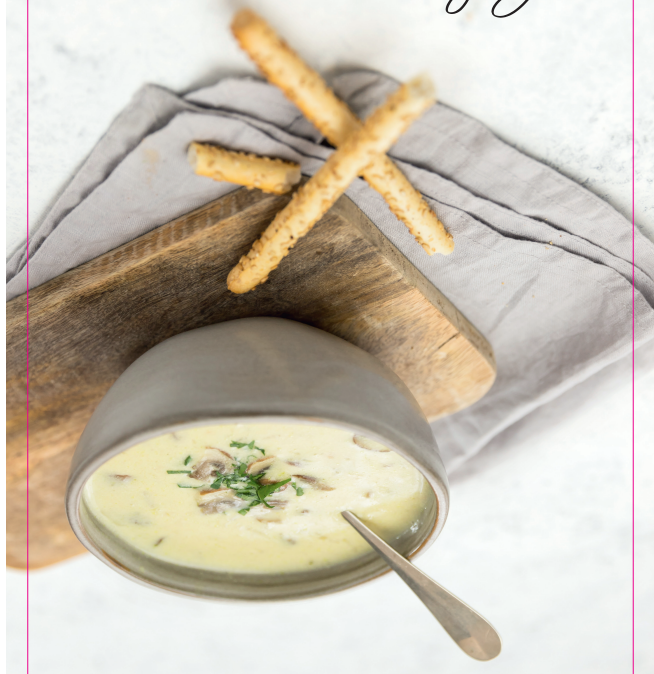
Rasp de gember.

Snijd de lente-uitjes in dunne ringen.
Houd er een paar apart voor de garnering.

Week de satéprikkers minstens 30 minuten
in water.



Soep Champignons



BEREIDING

Verhit de boter in een pan met een dikke bodem en fruit de ui tot hij glazig is.

Voeg de champignons toe en bak ze 5 minuten mee.

Voeg de crème fraîche en 1 liter water toe. Verkruiemel de bouillontabletten boven de pan en roer alles goed door. Breng de soep aan de kook, doe de deksel op de pan en laat de soep 10 minuten zachtjes doorkoken.

Meng de maizena met 1 eetlepel water en roer dit door de soep om hem te binden.

Schep de soep in de kommen en garneer hem met peterselie.

Champignon soep

INGREDIËNTEN VOOR 4 KOMMEN

- o 1 ui
- o 250 g champignons
- o 2 takjes peterselie
- o 25 g ongezouten roomboter
- o 3 el crème fraîche
- o 2 kippenbouillontabletten
- o 1 el maizena

VOORBEREIDING

Pel de ui en snijd hem fijn.

Wrijf de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

Knip de peterselie fijn.

**WIL JE DE SOEP IETS
PITTIGER? VOEG DAN EEN
TEENTJE KNOFLOEK TOE BIJ
HET BAKKEN VAN DE UIEN.**



BEREIDING

Verhit wat olijfolie in een soeppan. Pers de knoflook erboven uit, voeg de ui toe en bak alles kort. Voeg de geraspte gember toe en bak hem kort mee.

Voeg de tomatenpuree toe en verwarm deze 1 minuut. Voeg de bouillon, de appelmoes, de gembersiroop, de tomatenblokjes en de suiker toe. Roer de soep goed door en laat hem 15 à 20 minuten op een zacht vuur pruttelen.

Pureer de soep met een staafmixer. Meng de maizena met 2 eetlepels water en roer dit door de soep. Laat de soep nog een tijdje zachtjes koken en indikken.

Verdeel de soep over de kommen en garneer hem met de ringetjes bosui en de taugé.

Chinese tomatensoep

INGREDIËNTEN VOOR 6 KOMMEN

- o 1 ui
- o 2 teentjes knoflook
- o stukje verse gember
- o 2 bosuien
- o milde olijfolie
- o 70 g tomatenpuree
- o 1 l kippenbouillon
- o 3 el appelmoes
- o 1 el gembersiroop
- o 400 g tomatenblokjes uit pot of blik
- o 1 el suiker
- o 1 el maizena
- o 25 g taugé

VOORBEREIDING

Pel de ui en snijd hem fijn.

Pel de knoflook.

Rasp de gember tot je ongeveer een theelepel vol hebt.

Snijd de bosui in dunne ringen.

MET PARMEZAANSE KAAS

Courgette pesto soep



BEREIDING

Verhit de olijfolie in een ruime pan. Pers de knoflook erboven uit, voeg de ui toe en bak alles kort.

Voeg de courgette, de bouillonblokjes en 600 à 700 ml water toe. De courgette moet net onder water staan. Laat de soep 20 minuten op een laag vuur pruttelen.

Pureer de soep met een staafmixer. Roer de pesto door de soep en breng hem op smaak met zout en peper.

Verdeel de soep over de kommen en garneer hem met de Parmezaanse kaas en de pijnboompitten.

Courgette pesto soep

MET PARMEZAANSE KAAS

INGREDIËNTEN VOOR 4 KOMMEN

- o 800 g courgette*
- o 1 ui
- o 1 teentje knoflook
- o 1 handje pijnboompitten
- o 15 g Parmezaanse kaas
- o 1 el milde olijfolie
- o 2 groentebouillonblokjes
- o 1½ el groene pesto
- o zout en peper

* 800 gram komt overeen met ongeveer 3 middelgrote courgettes.

VOORBEREIDING

Snijd de courgette in stukken.

Hak de ui fijn.

Pel de knoflook.

Rooster de pijnboompitten een paar minuten op middelhoog vuur in een droge koekenpan.

Rasp de Parmezaanse kaas.

MET OUDE KAAS

Knoflooksoep



BEREIDING

Verwarm 750 ml water in een soeppan en los de bouillonblokjes hierin op. Pers de knoflook uit boven de pan en roer de slagroom, de aardappelblokjes en de preiringen door de bouillon. Laat alles 15 minuten op een laag vuur doorkoken.

Pureer de soep met een staafmixer. Roer de geraspte kaas door de soep en breng hem op smaak met peper en zout.

Verdeel de soep over de kommen en strooi het basilicum erover.

Knoflooksoep

MET OUDE KAAS

INGREDIËNTEN VOOR 4 KOMMEN

- o 2 stengels prei
- o 2 kruimige aardappels
- o 2 teentjes knoflook
- o 200 g oude kaas
- o 3 takjes verse basilicum
- o 2 kippenbouillonblokjes
- o 250 ml slagroom
- o peper en zout

VOORBEREIDING

Snijd de prei over de lengte open, was hem goed en snijd hem in stukken.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.

Pel de knoflook.

Rasp de oude kaas.

Knip de basilicumblaadjes in kleine stukjes.