



Broccolisoup met cheddar en spekreepjes

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 500 g broccoli
- 🍷 1 middelgrote ui
- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 3 el boter
- 🍷 2 teentjes knoflook
- 🍷 ½ tl paprikapoeder
- 🍷 ½ tl cayennepeper
- 🍷 zout en zwarte peper
- 🍷 500 ml groentebouillon
- 🍷 125 ml slagroom
- 🍷 100 g cheddar, geraspt
- 🍷 uitgebakken spekreepjes

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Maak de broccoli schoon en verdeel deze in kleine roosjes.
2. Zet de roosjes apart en snijd de steel in kleine stukjes.
3. Snipper de ui fijn.
4. Verhit een eetlepel olijfolie en een eetlepel boter in een grote soeppan.
5. Voeg, zodra de boter gesmolten is, de gesnipperde ui en de stukjes broccolistelen toe.
6. Bak dit op middelhoog vuur en pers ondertussen de knoflook.
7. Voeg de knoflook toe zodra de ui en broccolistelen licht beginnen te kleuren, en bak deze nog 2 minuten mee.
8. Strooi het paprikapoeder en de cayennepeper erover en breng op smaak met zout en peper.
9. Bak de kruiden ongeveer 1 minuut mee om de smaken vrij te laten komen.
10. Giet de groentebouillon erbij en laat het geheel 5 minuten zachtjes koken.
11. Schenk vervolgens de inhoud van de pan, inclusief de bouillon, in een blender en mix tot een gladde soep.
12. Verhit in dezelfde pan 2 eetlepels boter en bak de broccoliroosjes.
13. Laat ze zoveel mogelijk zonder roeren bakken, zodat ze een mooie geroosterde smaak en kleur krijgen.
14. Wanneer de roosjes goudbruin zijn, giet je de gemixte soep door een zeef terug in de pan.
15. Voor een grovere textuur kun je het zeven overslaan.
16. Breng de soep aan de kook en laat deze enkele minuten sudderen.
17. Roer de slagroom en de geraspte cheddar erdoor tot de kaas volledig is gesmolten en de soep romig is.
18. Als je een extra gladde textuur wilt, kun je een staafmixer gebruiken om de soep verder te pureren.
19. Proef de soep en breng, indien nodig, op smaak met extra zout en peper.
20. Serveer direct en geniet van een heerlijk romige broccolisoup!

TIP: Naast de slagroom en cheddar is ook de bouillon een belangrijke smaakmaker. Gebruik bij voorkeur een getrokken bouillon, zoals die van de Soepfabriek. Is dit niet verkrijgbaar? Gebruik dan 500 ml water met 1 bouillonblokje (zie instructies op verpakking).

BRON: lowcarbchef.nl

