



Koolhydraatarme 'erwten'soep

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 100 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 500 g knolselderij
- 🍷 1 kleine ui
- 🍷 175 g broccoli
- 🍷 1 grote prei
- 🍷 1 courgette
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 300 g schouderkarbonade
- 🍷 1 rookworst
- 🍷 1 groente bouillonblokje
- 🍷 1200 ml water
- 🍷 2 laurierblaadjes

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Pak een grote snijplank en snijd hier op de knolselderij, uien, broccoli, prei en courgette in kleine blokjes.
2. Doe de knolselderij, prei, broccoli en courgette in een grote kom en de uienblokjes in een apart kommetje.
3. Pak nu een grote soeppan en vul deze met 1 liter water.
4. Voeg het blokje groentebouillon toe en laat dit oplossen in het water.
5. Voeg vervolgens de groente uit de grote kom in de pan en breng aan de kook.
6. Pak ondertussen een kleine koekenpan en vet deze in met een beetje olijfolie.
7. Bak hier de ui en geperste knoflook kort aan en voeg dit vervolgens ook toe aan de soeppan.
8. Voeg als laatst ook de laurierblaadjes toe.
9. Kook de groente beetgaar, ongeveer 10-15 minuten.
10. Verwijder dan de laurierblaadjes en pureer de soep met een staafmixer.
11. Voeg de laurierblaadjes dan weer toe en doe de hele schouderkarbonade in de soep.
12. Laat dit een uur pruttelen op een laag vuur.
13. Haal na een uur pruttelen de schouderkarbonade uit de soep en snijd deze in blokjes en verwijder het bot.
14. Snijd dan ook de rookworst in stukjes en voeg dit samen met de stukjes schouderkarbonade weer toe aan de erwtensoep.
15. Haal de laurierblaadjes dan weer uit de soep en laat de soep nog naar wens door pruttelen.
16. Breng de soep op smaak met zout en peper.

TIP: Net als bij echte erwtensoep smaakt deze de dag erna nog lekkerder.

BRON: lowcarbchef.nl

