



Preisoep met spekjes

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 45 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de soep

- 🍷 2 stuks prei
- 🍷 1 kleine ui
- 🍷 1½ teentje knoflook
- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 125 g koolraap, knolselderij of pastinaak
- 🍷 400 ml groentebouillon
- 🍷 ½ tl mosterd
- 🍷 zout en peper

voor de topping

- 🍷 125 g gerookte spekreepjes
- 🍷 2 el crème fraîche
- 🍷 verse peterselie
- 🍷 verse dille
- 🍷 1 tl grove mosterd

MATERIAAL: staafmixer of blender, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Was de prei en snijd het donkergroene gedeelte weg.
2. We gebruiken alleen het witte en lichtgroene gedeelte.
3. Snijd deze gedeeltes in dunne plakjes.
4. Snijd vervolgens de ui in grove stukken en de knoflook fijn.
5. Verwarm een soeppan boven een middelhoog vuur.
6. Voeg wat olijfolie toe en fruit de ui.
7. Voeg de prei toe en bak deze 5 minuten mee.
8. Voeg ten slotte de knoflook toe en bak dit ook een paar minuten mee.
9. Snijd de koolraap in blokjes en voeg dit samen met de groentebouillon toe aan de pan.
10. Breng dit aan de kook en zet het vuur dan zacht en laat 25 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan.
11. Haal de pan na het koken van het vuur en laat 10 minuten afkoelen.
12. Bak ondertussen de spekjes in een koekenpan krokant en dep droog met een vel keukenpapier.
13. Pureer als de groente en bouillon iets is afgekoeld met een staafmixer tot een gladde soep.
14. Roer er ½ tl mosterd doorheen en zet terug op een laag vuur en verwarm, totdat de gewenste temperatuur.
15. Proef en breng op smaak met zout en peper, let op de spekjes zijn ook al zout.
16. Schep de soep over in 2 kommen en verdeel de spekjes over de kommen.
17. Schep in elke kom een eetlepel crème fraîche en garneer met verse peterselie, dille en grove mosterd.

TIP: Doordat de eiwitten en vetten in de topping zitten, kun je deze heel gemakkelijk veranderen. Voor een vega optie kun je bijv. tofu of ei gebruiken. Liever een optie met vis, voeg dan wat gerookte zalmsnippers toe.

BRON: lowcarbchef.nl

