



Rijkgevulde groentesoep

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 175 g bloemkool
- 🍷 50 g sperziebonen
- 🍷 1 prei
- 🍷 1 ui
- 🍷 1 stengel bleekselderij
- 🍷 1 winterpeen
- 🍷 1 rundvlees bouillon blokje
- 🍷 175 g kipfiletblokjes
- 🍷 125 g runder-soepballetjes
- 🍷 650 ml water

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de prei, sperziebonen, bloemkool, winterpeen, ui en selderij in stukjes.
2. Breng vervolgens in een soeppan 650 ml water met 1 rundvlees bouillonblokjes aan de kook.
3. Bak ondertussen de kleine kipfiletblokjes in een koekenpan gaar.
4. Voeg als het water kookt de gesneden groente, de kipfiletblokjes en de gehaktballetjes toe aan de pan en kook dit 15 minuten mee.
5. Verdeel de soep over de kommen en genieten maar!

BRON: lowcarbchef.nl

