



Broccolisoep met prei

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 ½ broccoli
- 🍷 1 stengel prei
- 🍷 1 teentje knoflook, geperst
- 🍷 scheutje olijfolie
- 🍷 400 ml water
- 🍷 ½ groentebouillonblokje
- 🍷 100 g crème fraîche
- 🍷 peper naar smaak
- 🍷 verse bieslook naar smaak

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd op een grote snijplank de prei in kleine stukjes en de broccoli in roosjes.
2. Verwarm een scheutje olijfolie in een soeppan en voeg de gesneden prei en geperste knoflook toe.
3. Bak dit een paar minuten, totdat de knoflook begint te verkleuren.
4. Voeg de broccoliroosjes, water, bouillon, peper en bieslook toe aan de pan en breng aan de kook.
5. Kook de broccoli 12 minuten met de deksel op de pan.
6. Haal de pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer tot een gladde soep.
7. Zet de pan dan weer op het vuur en roer de helft van de crème fraîche er doorheen.
8. Verdeel de soep over 2 kommen en serveer met een 1 el crème fraîche.

TIP: Deze heerlijke soep is super makkelijk om te maken en staat al binnen 30 minuten op tafel. De soep is lekker om te eten als lunch of voorgerecht met een sneetje notenbrood of knoflookbrood. Je kunt de broccolisoep met prei maximaal 2 dagen in de koelkast bewaren. Als je de soep langer wilt bewaren, kun je het ook per portie invriezen.

BRON: lowcarbchef.nl

