



Knolselderijsoep

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 600 g knolselderij
- 🍷 2 sjalotten
- 🍷 2 teentjes knoflook
- 🍷 2 el olijfolie
- 🍷 1 tl gedroogde peterselie
- 🍷 1 tl gedroogde oregano
- 🍷 zout en peper naar smaak
- 🍷 1 groentebouillonblokje
- 🍷 1200 ml water
- 🍷 1 laurierblad
- 🍷 200 ml kookroom
- 🍷 200 g gebakken champignons, optioneel
- 🍷 100 g gebakken vega spekjes, optioneel

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Schil de knolselderij en snijd deze op een grote snijplank in kleine blokjes.
2. Snijd vervolgens de ui in kleine stukjes en pers de knoflook uit.
3. Verwarm in een grote soeppan 2 el olijfolie en bak hierin de knolselderij en ui totdat de ui begin te kleuren, ongeveer 5 minuten.
4. Voeg dan de knoflook, peterselie en oregano toe en bak dit al roerend 2-3 minuten mee.
5. Voeg vervolgens het bouillonblokje, laurierblad en water toe aan de pan.
6. Breng de inhoud van de pan aan de kook en laat met de deksel op de pan ca. 15 minuten boven een laag vuur zachtjes koken.
7. Haal de pan na het koken van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer tot een gladde soep.
8. Zet de pan dan weer op het vuur en voeg de kookroom toe.
9. Breng op smaak met zout en peper en verwarm de soep 5 minuten boven een laag vuur.
10. Verdeel de soep over 2 grote kommen en serveer eventueel met een opscheplepel gebakken vega spekjes, champignons en verse peterselie.

TIP: Met dit recept maak je een pan knolselderijsoep voor 4 personen. Je kunt de soep 2-3 dagen in de koelkast bewaren. Serveer een kommetje soep eventueel met een opscheplepel gebakken champignons en vegetarische spekjes.

BRON: lowcarbchef.nl

