



Maaltijdsoep van boerenkool met broccoli en zoete ui

2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote zoete ui
- 1½ el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ tl Italiaanse kruidenmix
- 100 g boerenkool
- 500 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 250 g broccoli
- 75 ml kookroom
- peper en zout
- 75 g rucola

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper ½ zoete ui.
2. Verhit ½ el olijfolie in een diepe pan en fruit hierin de zoete ui 1 minuut.
3. Voeg de knoflook, Italiaanse kruiden en boerenkool toe en bak deze 3 minuten mee.
4. Voeg nu het water, bouillonblokjes en broccoli toe in de pan en breng het geheel aan de kook.
5. Laat het 20 minuten pruttelen.
6. Pureer de soep samen met de kookroom met een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.
7. Snijd de andere ½ zoete ui in plakken van ½ cm dik.
8. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de plakken ui 4 minuten per kant, tot ze bijna geblakerd zijn.
9. Neem ze uit de pan en haal de ringen los van elkaar.
10. Garneer de soep met wat bladsla en de uienringen.

TIP: Wil je nog iets lekkers voor erbij? Een crostini belegd met roomkaas en York ham is een heerlijke combinatie voor bij deze winterse soep.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: eaterentment.nl

