



Maaltijdsoep van aardappel met savooiekool en makreel

2 PERSONEN

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- ½ el korianderzaad, grof gevizeld of gekneusd
- 400 g kruimige aardappels, geschild en in blokjes
- 600 ml visbouillon
- 200 g savooiekool
- 100 ml (houdbare) slagroom*
- 150 g gerookte makreel in vlokken

voor erbij

- stevig volkorenbrood

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een soeppan.
2. Fruit de ui en de knoflook 3 minuten
3. Voeg het korianderzaad toe en bak 1 minuut zachtjes mee.
4. Schep de aardappel erdoor en bak nog 2 minuten.
5. Schenk de visbouillon in de pan en breng tegen de kook.
6. Kook de soep in 15 minuten zachtjes gaar.
7. Maak intussen de savooiekool schoon en snijd in fijne reepjes.
8. Kook de kool in water met zout 4-5 minuten.
9. Giet de kool af en laat goed uitlekken.
10. Pureer de soep van het vuur met de staafmixer.
11. Voeg de savooiekool met de slagroom toe en zet de pan terug op het vuur.
12. Kook de soep nog 10 minuten zachtjes, tot de kool gaar is.
13. Voeg de makreel toe en verwarm nog 1-2 minuten
14. Breng de soep op smaak met peper en eventueel nog een beetje zout en schep in de kommen.
15. Lekker met stevig volkorenbrood.

* Gepasteuriseerde slagroom schift minder snel dan verse slagroom.

** 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: deliciousmagazine.nl

