



Maaltijdsoep van mais met krab

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el zonnebloemolie
- 1 kleine ui (gesnipperd)
- 1 wortel (geschrapt, grof geraspt)
- ½ laurierblaadje
- ½ tl peper
- ½ tl komijnzaad of komijnpoeder (djinten)
- ½ tl tijm
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 el tomatenpuree
- 375 ml groente- of visbouillon
- 1 blikje mais
- 1 blikje krabvlees
- 1½ el peterselie (fijngehakt)
- 1½ el koriander (fijngehakt)
- ½ citroen (sap)

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie in een soeppan en bak hierin de ui, wortel, specerijen en tijm op middelhoge stand.
2. Voeg zodra de groenten een beetje kleur krijgen de knoflook en tomatenpuree toe en bak circa 5 minuten.
3. Voeg de bouillon en mais toe, warm mee en breng de soep op smaak met zout en peper.
4. Meng intussen het krabvlees met de peterselie, 1 el koriander en het citroensap.
5. Verdeel de soep over kommen.
6. Garneer met de overige koriander.
7. Serveer het krabmengsel erbij en schep in het midden van elke kom.

TIP: Vervang de krab in dit recept door gerookte makreel. Deze soep kun je ook koud serveren.

* 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: boodschappen.nl

