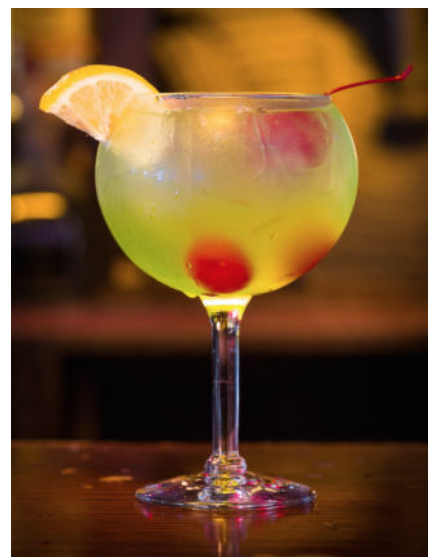




Ruid 's Kookboek



Soeprecepten 1

A red rectangular block containing a cartoon chef character with a white hat, a black suit with a red scarf, and a mustache. The chef is waving with one hand and giving a thumbs up with the other. The text "Ruid 's Kookboek" is written vertically on the left, and "Soeprecepten 1" is written at the bottom.

Inhoudsopgave.

Aardappel-kippensoep.....	4
Aardappel-melksoep.....	5
Aardappelkaassoep.....	6
Aardappelpreisoep met gerookte paling.....	7
Aardappelsoep met roggebrood.....	8
Aardappelsoep met rookworst.....	9
Bahmi kuah - bamisoep.....	10
Biersoep met eieren.....	11
Biersoep met melk.....	12
Bietjessoep met mierikswortel.....	13
Bloemkoolsoep.....	14
Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.....	15
Brabantse erwtensoep.....	16
Broccolisoe met bieslook.....	17
Broccolisoe met spek en roggebrood.....	18
Bruine bonensoep.....	19
Bruine bonensoep met Herfstbok.....	20
Bruine bonensoep met shoarmavlees.....	21
Champignonsoep met zelfgemaakte soepstengels.....	22
Chinese kippensoep I.....	23
Chinese kippensoep II.....	24
Doperwtensoeje met gerookte ham.....	25
Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoep.....	26
Eisoep.....	27
Erwtensoep met drijfijs (navy standaard).....	28
Exotische pindasoep.....	30
Franse soep met pesto.....	32
Franse uiensoep.....	33
Franse uiensoep met geitenkaastosti's.....	34
Gazpacho.....	35
Gazpacho met mosselen.....	36
Gebonden boerengroentesoe met balletjes.....	37
Gele paprikasoe met koriander en naanbrood.....	38
Gevulde oosterse kippensoep.....	39
Gevulde pompoensoep.....	40
Ginseng kippensoep.....	41
Goulashsoep.....	42
Griekse kastanjesoe - Kastano soupa.....	43
Groentedietsoe.....	44
Groentesoe en toast met pesto, ei en tonijn.....	45
Groentesoe met cashewnoten.....	46
Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.....	47
Hartige tomatensoe.....	48
Italiaanse tomatensoe.....	49
Italiaanse zomergroentesoe met verse pasta.....	50
Kerrie-rijstsoep.....	51
Kerrie-soep met banaan.....	52
Kerriepompoensoep.....	53
Kervelsoep.....	54
Kippensoep.....	55
Knapperige spitskoolsoep met zalm.....	56
Komkommersoe met rauwe ham.....	57
Kruidige tomatensoe met kaaskletsop.....	58
Maaltijdgoulashsoep met gehakt.....	59
Maaltijdmosterdsoe met kaastost.....	60
Mangosoe met limoenyoghurt.....	61
Mestreechter poorsop met geruikde zalm - Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.....	62
Mosterdsoep I.....	63
Mosterdsoep met geitenkaas.....	64
Mosterd-roomsoep.....	65
Oosterse maaltijdsoe.....	66

Paprikasoep met worst.....	67
Pietjes erwtensoep.....	68
Pinda-bruinebonensoep.....	69
Pindasoep I.....	70
Pindasoep II.....	71
Pittige tomatensoep.....	73
Pompoensoep.....	74
Preiroomsoep met grijze garnalen.....	75
Preisoep met kip.....	76
Rabarbersoep.....	77
Rode groentesoep met tomaat en mozzarellaspiesjes.....	78
Romige Kerstsoep met paprika en maïs.....	79
Romige tomatensoep met nacho's.....	80
Schuimige pindasoep.....	81
Snert met pastinaak en gerookte kip.....	82
Soep van Sinterklaas.....	83
Soepje van pastinaak en knolselderij.....	84
Soepgourmetten.....	85
Sop tomat - tomatensoep.....	86
Soupe au pistou.....	87
Spinaziesoep met yoghurt.....	88
Tomaten-groentesoep met eirolletjes.....	89
Trienekes soep of carnavalssoep.....	90
Truujesoep (alde wievensoep).....	91
Tweekleurig soepje.....	92
Uiensoep I.....	93
Uiensoep met paprika en oude kaas.....	94
Uiensoep met salami.....	95
Uiensoep met Trappistenbier.....	96
Uiensoep met verse room.....	97
Vegetarische erwtensoep.....	98
Vegetarische linzensoep.....	99
Verborggen wijnsoep.....	100
Vetverbrandingssoep.....	101
Zoete Deens biersoep (Øllebrød).....	104
Zomergroentesoep met pistou.....	105
Zuppa di ceci - Kikkererwtenssoep.....	106
Zuurkoolsoep.....	107
Zuurkoolsoep met chorizo.....	108
Gebruikte afkortingen.....	109

Aardappel-kippensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: C1000

Ingrediënten

1 kg aardappelen, vastkokend, panklaar
1 mp kaneelpoeder
1 pt kippensoep met kipfilet (Maggi)
1 pk erwten, kikker-
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, verse, fijngehakte
4 tomaten, tros-
1 ui
- zout

Bereiding.

Snipper de knoflook.
Snijd de tomaten in stukjes.
Hak de peterselie fijn.
Verhit de olie.
Fruit de ui met de knoflook.
Voeg de aardappelen met de koriander, de komijn en het kaneelpoeder toe.
Bak alles al omscheppend 5 min.
Voeg de bouillon toe.
Voeg 3 potten water toe.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Breng alles aan de kook.
Kook de aardappelen in ca. 15 min. gaar.
Schep de kikkererwten erdoor.
Schep de tomaten erdoor.
Kook de soep nog 5 min. door.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Schep de soep in kommen.
Garneer de soep met de peterselie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1470
Energie kcal: 350
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappel-melksoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
WereldSmaken.com

Ingrediënten

4 aardappelen, grote
30 g boter
50 g kervel
4 knolrapen
 $\frac{3}{4}$ l melk
- nootmuskaat
- peper
2 preien, het wit van
- tijm
 $\frac{3}{4}$ l water
- zout

Vorbereidingstijd: 20 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Reinig de knolrapen en de prei, was ze en snijd ze in stukjes.
Schil en was de aardappelen en snijd ze in stukken.
Kook de gesneden groenten en de aardappelen met de kruiden in $\frac{3}{4}$ l water.
Verwijder de tijmtakjes.
Wrijf alles door een zeef.
Voeg de boter toe.
Kook de melk en voeg deze al roerend bij de soep.
Was, droog en hak de kervel fijn en strooi die in de soep.

Aardappelkaassoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: TopRecept.nl

Ingrediënten

450 g aardappelen, gepureerde
15 g boter
100 g kaas, geraspt, naar keuze
¼ l melk, gecondenseerd
- peper
1 ui, geraspt
¼ l water, warm
- zout

Bereiding.

Doe de aardappelmasa met de uien, boter, peper en zout in een soeppan.
Verwarm het geheel op een laag vuur onder voortdurend roeren ca. 3 min.
Verdun het geheel met het water.
Laat het mengsel 15 min. pruttelen.
Roer de gecondenseerde melk door het mengsel
Maak de soep heet zonder dat ze gaat koken.
Roer er, van het vuur af, de geraspte kaas door.
Serveer de soep direct.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelpreisoep met gerookte paling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Emté

Ingrediënten

300 g aardappelen,
kruimige
½ bs bieslook
25 g boter
600 ml bouillon, kippen-
of groente-
150 g paling
- peper, versgemalen
400 g prei
300 ml room
1 ui

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het wit van de prei in grove ringen.
Snijd het groen van de prei in dunne ringen
(houd apart voor de garnering).
Pel en snipper de ui.
Schil en snijd de aardappels in blokjes.
Verhit de boter in een soeppan en fruit de prei
en ui.
Voeg de blokjes aardappel toe en bak kort mee.
Blus af met bouillon en room en breng het
geheel aan de kook.
Laat het geheel nog ongeveer 30 min.
pruttelen.
Pureer de soep glad met een
staafmixer/blender.
Snijd de paling in plakjes.
Snijd de bieslook fijn.
Schep de soep in een diep bord.
Leg in het midden van het bord een hoopje
preiringen en leg hier wat plakjes paling op.
Strooi er wat bieslook over en maak af met een
draai versgemalen peper.

Aardappelsoep met roggebrood.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

425 g aardappeltjes,
rozemarijn, gekruide
3 el boter of margarine
40 g boter, kruiden-
8 pl brood, rogge-
200 g katenspek (dikke
plakken)
2 zk soep, lente ui-
crème- (à 63 g)
3 uitjes, bos-
300 g worteltjes, mini-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 760
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 73 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 44 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de soep volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit intussen in koekenpan de boter.
Bak, al omscheppend de worteltjes ca. 3 min.
Voeg de aardappeltjes toe en laat ca. 5 min.
meebakken.
Snijd de katenspek in reepjes.
Laat de spekreepjes ca. 1 min. meebakken.
Voeg het aardappelmengsel aan soep toe en
laat ca. 5 min. zachtjes mee verwarmen.
Maak de bosuitjes schoon, snijd ze in ringetjes
en roer ze door de soep.
Besmeer het roggebrood met de kruidenboter.
Leg 2 sneetjes op elkaar en snijd ze diagonaal
door.
Serveer de soep met het roggebrood.

Aardappelsoep met rookworst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: HollandsePot.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
25 g boter
1 st citroenschil
2 st foeli
2 tn knoflook, uit de knijper
1 kruidnagel
2 el majoraan, gedroogde
2 laurierbladeren
50 g ontbijtspek
5 peperkorrels
1 el peterselie
300 g prei
1 rookworst (250 g)
150 g selderijknol
500 g soepbeenderen, in stukken
½ tl tijm
2 uien
150 g wortel

Bereiding.

Verhit de boter in een grote pan en braad daarin de soepbotten flink aan. Maak de uien schoon, snijd ze in stukken en fruit ze mee bij de botten. Voeg, zodra de ui bruin is, 2½ l water, de laurierbladeren, kruidnagel, tijm, peperkorrels en foelie toe. Breng het aan de kook en laat op een zacht pitje het geheel ongeveer 1½ uur zachtjes trekken. Maak de prei, wortel en de knolselderij schoon, was ze en snijd deze in stukken. Schil de aardappelen en snijd ze in plakken. Snijd het spek in kleine blokjes en bak ze uit. Voeg de groenten, aardappelen en knoflook toe en fruit alles in het spekvet aan. Zeef de bouillon en voeg die bij de aardappelen en groenten. Haal de citroenschil uit de soep en breng de soep eventueel op smaak met wat zout. Snijd de rookworst in plakjes en warm deze mee op in de soep. Voeg vlak voor het serveren de peterselie toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bahmi kuah - bamisoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

½ blk bamboescheuten
500 g bami, grove of
fijne
100 g garnalen, Noorse,
gepelde
1 tl gemberpoeder
(djahé)
3 tn knoflook, fijngehakt
⅛ kool, witte,
fijngesneden
2 bid limoen (djeroek
poeroet)
- nootmuskaat
- olie, zonnebloem-
- peper
1 bs selderij,
fijngesneden
2-3 spek- of hamlappen,
zeer magere
150 g taugé,
schoongemaakte
1 st trassi (ter grootte
van een kwartje (oude
Hollandse valuta)
1 ui, grote, fijngesneden
100 g worteltjes, in
reepjes gesneden
- zout

Bereiding.

Kook de bami gaar volgens de beschrijving op de verpakking.

Laat de bami uitlekken in een vergiet (vergeet niet de bami even te laten schrikken met koud water, anders wordt ze zo plakkerig).

Trek van de fijngesneden speklappen of hamlappen bouillon met de limoenblaadjes en de gemberpoeder.

Fruit in wat olie de trassi, ui en knoflook totdat de ui bruin begint te kleuren.

Snijdt intussen het vlees in stukjes of reepjes.

Fruit dit mee met de ui.

Maak de groenten schoon.

Laat de groenten uitlekken.

Doe de groenten bij de rest.

Breng het geheel op smaak met de kruiden.

Voeg evt. nog een kippenbouillonblokje toe.

Stel nu de warmtebron LAAG in.

Giet de bouillon erbij (doe dat langzaam) en laat het geheel langzaam koken (zorg dat het niet TE gaar wordt!).

Doe de bami in een diep bord.

Schep de bouillon met het vlees en groenten erover heen.

Tips:

Doe als extra garnering over het geheel wat in reepjes gesneden omelet.

Serveer sambal oelek bij de soep.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Biersoep met eieren.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 l bier, de Leeuw
Pilsener
1 citroen, schil van
3 eieren
- kaneel, pijp-
½ el meel, aardappel-
½ el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop in een diepe kom de eidooiers met de suiker en het aardappelmeel flink door elkaar. Laat het bier met de citroenschil en de kaneel trekken.

Giet, goed kloppend, het hete bier bij de losgeklopte eidooiers en blij daarna nog even in dit mengsel kloppen.

Klop de eiwitten heel stijf en serveer de soep met het eiwit erbovenop.



Biersoep met melk.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Snelk
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- beschuiten
½ l bier (Gulpener Dort)
20 g bloem
1 eierdooier
- kaneel
50 g krenten
½ l melk
60 g suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat het bier, de gewassen krenten, de bloem en de suiker goed roerend op een laag vuur voorzichtig aan de kook komen.

Giet dan de melk bij het bier, terwijl u goed blijft kloppen.

Neem de soep van het vuur en maak haar op smaak af met kaneel.

Roer een eierdooier in een kom los en giet er, al roerend, de warme bier-melksoep op.

Maak de soep af met gebroken beschuit.



Bietjessoep met mierikswortel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

6 spr bieslook
300 g bietjes, gekookte
2½ dl bouillon, groente-
2 el crème fraîche
2 tl mierikswortel,
geraspte
1 el olie, olijf-
- peper
2½ dl sinaasappelsap
1 ui, kleine

Bereiding.

Stroop het vel van de bietjes en snijd de bietjes in blokjes.

Maak de ui schoon en snijd hem klein.

Verwarm de olie en fruit hierin de uit met wat peper glazig.

Voeg de bietjes toe met het sinaasappelsap en de bouillon.

Breng dit aan de kook en kook de soep gedurende 5 min.

Roer de crème fraîche glad met de mierikswortel.

Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer.

Zeef de soep eventueel.

Warm de soep goed door.

Verdeel over vier borden of kommen en garneer met de crème fraîche en de bieslook.

Bereidingstijd: 0-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bloemkoolsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Sportgericht kookboek

Ingrediënten

300 g bloemkoolrosjes
1½ el boter
3 dl bouillon, kippen-
(tablet)
- nootmuskaat
- peper
1 dl slagroom
2 el wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bloemkool onder de kraan schoon. Snijd vervolgens de zalm in smalle reepjes. Verhit daarna de boter in de pan en doe hier de bloemkool bij. Bak de bloemkool ongeveer 2-3 min. op een zacht vuur. Voeg daarna de bouillon samen met de witte wijn toe en meng het geheel goed door elkaar. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 6 tot 8 min. zachtjes doorkoken tot de bloemkool gaar is. Haal de pan daarna van het vuur en pureer de soep met behulp van een staafmixer. Voeg vervolgens de slagroom toe en meng deze er goed door heen. Breng de soep op smaak met wat peper, zout en nootmuskaat. Schenk de soep vervolgens in koppen of kleine schaaltes en garneer de soep met de gerookte zalm.

Let op: deze soep is zeer machtig, kleine kopjes zijn genoeg als je ook nog een hoofdgerecht eet.

Boerenkoolsoep met gerookte kip en chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Smaak:
Bron: AllerHande 2003-01

Ingrediënten

300 g boerenkool, panklare
1 blk bonen, witte bonen (840 g)
100 g chorizoworst (stukje)
1 pt fond, gevogelte- (380 ml)
2 kipfilets, gerookte
1 el olie, olijf- (met knoflookaroma en chilipeper)
- peper, zwarte, versgemalen
- zout

Bereiding.

Snijd de chorizo in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak hierin de chorizo 5 min. uit.
Breng intussen in een grote pan de fond met 2 potten water aan de kook.
Voeg de bonen en boerenkool toe.
Laat de soep ca. 20 min. zachtjes koken.
Snijd de kipfilet schuin in dunne plakjes.
Roer de chorizo met het bakvet door de koolsoep.
Breng op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over 4 borden.
Leg de kipfilet in de soep.

Tip:

Bestrijk dikke sneden brood met knoflookolie en chilipepers,
Rooster ze krokant onder een voorverwarmde ovengrill.
Serveer het brood bij de soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Brabantse erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse Brabantse
Hoeveelheid: 7 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

1 aardappel, flinke, bloemige, in blokjes
7 bouillonblokjes
250 g buikspek
500 g erwten, split-
1 hamschijf met bot
- peper
½ bs peterselie, fijngesneden
1 prei, dikke, fijngesneden
2 rookworsten, slaggers-
½ bs selderie, fijngesneden
1 selderijknol, grote, in blokjes
1 ui, gesnipperde
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Was de spliterwten.
Vul een pan met 5 l water.
Voeg de spliterwten met de hamschijf en buikspek toe aan het water.
Breng de spliterwten aan de kook.
Schuim de bouillon af.
Laat de soep 45 min. trekken.
Haal de hamschijf en het buikspek uit de soep.
Snijd de hamschijf in kleine stukjes.
Snijd het buikspek in kleine stukjes.
Doe het vlees terug in de soep.
Voeg de knolselderij, wortel, ui, aardappel en de (hele) rookworsten toe aan de soep.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep 30 min. zachtjes doorkoken.
Voeg de prei, peterselie en selderie toe aan de soep.
Breng de soep op smaak met peper, zout en bouillonblokjes.
Vergeet niet regelmatig te roeren om aanbranden te voorkomen!

Tip:

Lekker met roggebrood met katenspek.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Broccolisoep met bieslook.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Unox

Ingrediënten

2 el bieslook
2 bl bouillonblokjes,
groente- (Knorr)
375 g broccoliroosjes
50 ml kookroom
1 el margarine,
vloeibaar
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de halve ui in grove stukken.
Verhit de margarine in de pan.
Bak de ui glazig in de margarine.
Voeg 1 l water en 2 bouillonblokjes toe aan de ui.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg vervolgens de broccoli toe.
Laat de broccoli in 6 à 8 min. beetgaar worden.
Pureer de soep met een staafmixer.
Roer de room door de soep.
Serveer de soep in borden.
Strooi wat bieslook over de soep.

Tip:

Lekker met reepjes gerookte zalm.

Broccolisoup met spek en roggebrood.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2010-1

Ingrediënten

800 ml bouillon,
groente-
4 el crème fraîche
1 kg broccoli, in roosjes
1 el olie, plantaardige
4 sn roggebrood
4 pl spek, ontbijt-

Bereidingstijd: 10-20
min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 240
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak het ontbijtspek knapperig in de olie en laat het uitlekken.
Breng de groentebouillon aan de kook en kook hierin de broccoli in ongeveer 8 min. gaar.
Pureer de broccoli met een beetje bouillon in de blender of met de staafmixer.
Voeg net zoveel van de bouillon toe tot u een mooie crèmige soep heeft.
Warm de soep voor het serveren op.
Serveer de soep met de plakjes ontbijtspek erop en met een sneetje roggebrood met boter.
Voor een extra romige soep serveert u per persoon een eetlepel crème fraîche bij de soep.

Bruine bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 bs bladselderij
2 stgl bleekselderie
250 g bonen, bruine
- peper, cayenne-
½ rookworst
200 g spek, mager
1 ui
1½ l water
1 wortel, winter-
- zout

Bereiding.

Pel en snipper de ui fijn.
Schraap de wortel.
Verwijder de draden van de bleekselderij en snijd de bleekselderij in kleine blokjes.
Was het bosje bladselderie en snijd deze in kleine blokjes.
Snijd de spek in kleine blokjes.
Zet de spek samen met de gesneden groenten (-/- de bladselderij) op met het water en laat dit ca.30 min. op een laag vuurtje trekken.
Voeg de bruine bonen met het vocht bij de bouillon.
Breng het geheel weer aan de kook.
Zet de staafmixer of een stamper in de soep en pureer de soep.
Snij de rookworst in stukjes en voeg deze toe aan de soep.
Breng de soep op smaak met cayennepeper en zout.
Schep de soep in warme soepkommen.
Strooi er de gesneden bladselderij over.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bruine bonensoep met Herfstbok.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 bl bonen, bruine, à 800 g
30 g boter
350 ml bouillon, runder-
500 g groenten, hutspot-
1 fl Herfstbok (Grolsch)
2 laurierblaadjes
- peper
125 g spekreepjes, magere
1 bl tomatenpuree
1 worst, rook-
- zout

Bereiding.

Spoel de bonen onder stromend water af.
Laat de bonen uitlekken.
Smelt de boter in de soeppan.
Bak de hutspotgroenten 3 min.
Voeg de spekreepjes bij en bak ze 3 min. mee.
Voeg de bouillon toe.
Voeg 2,5 pot water toe.
Voeg de bonen toe.
Voeg de Herfstbok toe.
Voeg de laurierbladen toe.
Voeg de tomatenpuree toe.
Breng alles aan de kook.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Laat de soep 20 min. zachtjes koken.
Snijd de worst in plakjes.
Schep de worst 10 min. voor het einde van de bereidingstijd door de soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bruine bonensoep met shoarmavlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Hens Kromme

Ingrediënten

1 pt bonen, bruine (360 g)
½ l bouillon (van een blokje)
2 tn knoflook
1 el olie
¼ tl peper, cayenne-
10 tk peterselie
250 g shoarmavlees
100 g soepgroenten
400 g tomaten, vlees-
1 ui

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Pel de knoflook.
Snijd de knoflook zeer fijn.
Was de tomaten.
Snijd de tomaten in kleine stukjes.
Verhit de olie in een braadpan.
Fruit de uien en het vlees ca. 3 min. in de olie.
Voeg de soepgroenten en het knoflook toe aan het vlees en bak ca. 1 min. mee.
Voeg de bruine bonen inclusief vocht, tomaten, bouillon en cayennepeper toe aan het vlees.
Laat alles nog 10 min. zachtjes laten koken.
Knip de peterselie fijn.
Roer de peterselie door de soep.

Champignonsoep met zelfgemaakte soepstengels.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Unox

Ingrediënten

2 pl bladerdeeg,
ontdooit
1 el kruiden, Italiaanse,
gedroogde
1 zk Unox Biologische
Champignonsoep

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg het bladerdeeg op een snijplank.
Snijd het bladerdeeg in repen van ca. 2 cm.
Bestrooi de repen bladerdeeg met de
gedroogde kruiden.
Draai iedere reep een paar keer rond, zodat er
een mooie kronkel in komt.
Leg de repen op een bakplaat.
Bak ze gedurende 8 min. goudbruin in de oven.
Haal de stengels uit de oven en laat ze
afkoelen.
Verwarm ondertussen de soep volgens de
bereidingswijze op de verpakking.
Doe de soep in de kommen.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Chinese kippensoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: C1000

Ingrediënten

1 el ketjap asin
1 kipfilet, in dunne reepjes
1 zk kippensoep
2 el koriander, vers, geknipt
75 g peultjes, schoongemaakt
75 g roerbakmie (Honig)
100 g shii-take, in dunne plakjes
75 g taugé
5 worteltjes, in dunne plakjes

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 737
Energie kcal: 175
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de soep met 1¼ l water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Voeg de kip, worteltjes, peultjes en shii-take toe aan de soep.
Kook de soep 5 min.
Voeg de mie en taugé toe aan de soep.
Kook de soep 2 min. op een laag vuurtje.
Brenge de soep op smaak met de ketjap.
Strooi de koriander over de soep.
Serveer de soep direct.

Chinese kippensoep II.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Snel /-Slank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
100 g champignons
2 eieren
100 g mihoen
1 prei, kleine
1 el sojasaus

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de gewassen champignons in dunne plakjes.
Was de prei.
Snijd de gewassen prei in uiterst dunne schijfjes.
Blancheer de prei 2 min. in kokend water.
Laat de prei daarna uitlekken.
Verhit de bouillon.
Voeg de mihoen en de plakjes champignons toe aan de bouillon.
Laat de soep hoogstens 10 min. zachtjes koken.
Doe een scheutje sojasaus in de soep.
Klop de eieren los.
Voeg de eieren al roerend bij de soep, zodat ze lange draden vormen in de soep.
Serveer de soep heet.

Doperwtensoepje met gerookte ham.



Menugang: Hapje,
tussen-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

350 ml bouillon,
groente-
2 el crème fraîche
1 bs dille, grof gehakt
150 g doperwten,
diepvries-, ontdooid
1 pl ham, gerookte, fijn
gehakt
25 g spinazie, panklaar
2 el yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de groentebouillon aan de kook.
Voeg de doperwten, spinazie en dille toe en
kook 2-3 min.
Pureer de soep glad met een staafmixer en zeef
eventueel.
Voeg de crème fraîche en de yoghurt toe aan de
soep en roer deze glad.
Giet de soep in glaasjes en garneer ze met de
gerookte ham.
Serveer het soepje warm of koud.

Tip:

Vervang het plakje ham eens door een plakje
fijngehakte zalm.

Deutsche Kartoffelsuppe - Duitse aardappelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Duitse
Personen: 6
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

700 g aardappelen
- boter
1½ l bouillon, vlees-
½ knolselderij
- nootmuskaat
- peper
2 tomaten
3 uien
2 wortelen, winter-,
grote
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Maak de knolselderij en de wortelen schoon.
Houd het groen van de selderij en een halve wortel apart.
Snijd de rest van de groenten in stukjes.
Pel de tomaten.
Ontpit de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Pel 2 uien.
Hak de uien fijn.
Stoof de uien in een klontje boter.
Voeg de gesneden groenten en stukjes tomaat toe aan de uien.
Overgiet het geheel met de bouillon.
Laat de soep 30 min. zachtjes koken.
Mix de soep.
Breng de soep op smaak met nootmuskaat, peper en zout.
Pel de overgebleven ui.
Snijd de ui in tweeën.
Snijd de ui in halve ringen.
Snijd de halve wortel in julienne.
Stoof de worteljulienne beetgaar in een klontje boter.
Voeg de halve ui-ringen en de worteljulienne daarna toe aan de soep.
Was een beetje groen van de selderij.
Scheur de blaadjes van de selderij in stukjes.
Garneer de soep met de blaadjes selderij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Eisoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: dr. Atkins

Ingrediënten

4 eieren
1 l kippensoep, heldere

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng de heldere kippensoep aan de kook.
Sla de eieren goed los met een vork.
Voeg de losgeslagen eieren lepel voor lepel bij de kokende bouillon.
Roer de soep goed door met een vork.
Laat de soep ca.3 min. sudderen.
Dien de soep heet op.

Erwtensoep met drijfijs (navy standaard).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

2 aardappelen, grote, in kleine blokjes
2 bs bladselderij, niet al te fijn gesneden
6 blk bouillon, rundvlees-
500 g erwten, split-
½ knolselderij, in kleine blokjes
- peper
3 á 4 preien, fijngesneden in halve ringetjes
2 rookworsten, HEMA- of Unox, in schijfjes
500/600 g speklappen
3 uien, grote, grofgesneden
1 wortel, winter-
- zout

Bereiding.

Week de spliterwten gedurende minimaal 12 uur in 3 l water.

Schrap de winterwortel, halveer de wortel en snijd de wortel in halve maantjes.

Breng in ruim water (waar de spliterwten in geweekt hebben) de spliterwten met de speklappen en de gesneden aardappel, winterwortel en knolselderij aan de kook. Blijven roeren, zolang het vuur of warmtebron hoog staat.

Haal na plm. 10 min. de speklappen eruit.

Laat de speklappen even afkoelen.

Snijd de speklappen daarna in kleine blokjes.

Voeg de spekblokjes weer toe aan de soeppan.

Het kan zijn, dat de soep wat gaat schuimen.

Schuim de soep dan af, zet de warmtebron op laag en laat de soep sudderen.

De garingstijd is plm. 1½ tot 3 uur; gedurende die tijd veel en vaak controleren en roeren.

Het tijdstip van gaarheid van de spliterwten is bepalend voor het moment van het afmaken van de soep.

Controleer regelmatig of de soep niet te snel indikt.

Zo nodig een kopje water bijgieten en blijven roeren; voorkom dat de soep aanbrandt!

Voeg de uien toe aan de soep.

Voeg de gewassen prei toe aan de soep.

De soep begint nu al een beetje "body" te krijgen.

Voeg nu de bouillonblokjes toe,

Was de bladselderij en knip de blaadjes grof met een schaar of snijd de bosjes op een snijplankje.

Voeg de bladselderij toe aan de soep.

Voeg als laatste de rookworst toe aan de soep.

Doe na een kwartiertje de warmtebron uit.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

De erwtensoep is nog niet dik, hij is het lekkerste als je hem een dag laat staan, hij is OK als de lepel in de pan rechtop staat.

Neem een bord of soepkom, doe er erwtensoep in en warm hem in drie min. in de magnetron.

Tip:

Eet de soep met geroosterd witbrood of roggebrood met ontbijt- of katenspek belegd, Stokbrood met spek ook.

Je ziet het: Het is erg arbeidsintensief, het resultaat mag er zijn en de rest kun je invriezen in plastic bakjes,

Noot: Als je de erwtensoep in de pan opwarmt doe het dan gestaag op een laag vuurtje en onder voortdurend roeren.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Exotische pindasoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron:
HierBenIkThuis.nl

Ingrediënten

1 el allesbinder
2-3 ananasringen, uit blikje, in kleine stukjes gesneden
1 el bieslook, fijngesneden
2 tbl bouillon, groenten-, kruiden- of kippen-
2 tl kerriepoeder, pittige (Madras)
2 tn knoflook, ragfijn gehakt
2½ el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder, milde (Edelsüsz)
175 g pindakaas (- taugé)
2½ dl tomaten, gezeefde, uit pot, blik of pak
2 uien, middelgrote, gesnipperd

Bereiding.

De ananas verleent aan de pindasoep, waarin gezeefde tomaten, kerrie- en paprikapoeder worden verwerkt, een heel opmerkelijke smaak.

U kunt de soep uit de kosmopolitische keuken "verrijken" door er vlak voor het opdienen een handjevol taugé door te scheppen of er in vliedunne plakken gesneden komkommer op te laten drijven.

Verhit de olie in een wok.

Laat de hete olie even door de pan heen en weer walsen.

Laat de uien 2 min. fruiten.

Schep knoflook door de uien.

Strooi de kerrie- en paprikapoeder over de uien.

Roer alles krachtig door elkaar.

Doe de pindakaas bij de uien.

Blijf zolang roeren tot een smeùige massa is verkregen.

Schenk gezeefde tomaten bij de pindakaas.

Schenk 7½ dl warm water bij de pindakaas.

Blijf zolang roeren tot het pindamengsel aan de kook is gekomen.

Voeg bouillontabletten toe aan het pindamengsel.

Strooi wat allesbinder bij het pindamengsel.

Roer de soep krachtig door elkaar.

Laat de soep nog enkele min. zachtjes koken.

Roer vlak voor het opdienen de ananas door de soep.

Dien de soep op in voorverwarmde kommen of borden.

Strooi wat bieslook op de soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Franse soep met pesto.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen
2006-2

Ingrediënten

2 stl bleekselderij
100 g bonen, sperzie-
1½ l bouillon, kippen-
(van tabletten)
1 courgette
4-8 el pesto (uit een
potje)
4-8 sn stokbrood
½ l tomaatstukjes (uit
blik)

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd een stukje van de uiteinden van de courgette.
Snijd de courgette in de lengte door.
Snijd de courgette in plakjes.
Snijd de schoongemaakte sperziebonen in stukjes van ca. 3 cm breed.
Trek de draden van de stengels bleekselderij
Snijd de stengels bleekselderij in smalle reepjes.
Breng de bouillon aan de kook.
Voeg de sperziebonen en bleekselderij toe aan de bouillon.
Laat de groenten ongeveer 6 min. zachtjes koken.
Roer de courgetteplakjes en tomaatstukjes door de soep.
Laat de soep ongeveer 2 min. zachtjes koken.
Rooster het gewenste aantal sneetjes stokbrood.
Besmeer elk sneetje stokbrood met pesto.
Scheep de soep in kommen.
Leg naast elke kom een sneetje stokbrood.

Tips:

Roer tegelijk met de courgette en tomaat ca. 75 g geraspte Gruyère door de hete soep.
Rooster 4 boterhammen en steek daar rondjes uit.

Wijntip:

Wijn is hier in feite overbodig, maar wel lekker.
Schenk een Viña Maipo rosé.

Franse uiensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Hoeveelheid: 1¼ l
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Lekturama

Ingrediënten

- aroma of worcestersaus
30 g bloem
1¼ l bouillon, van vleesbouillontabletten
1 mp chilipoeder of cayennepeper
100 g kaas, pikante, geraspte
2-3 tn knoflook, geperst
50 g margarine of boter
- peper, verse
8 sn stokbrood
500 g uien, gepeld
- zout

Bereiding.

Snijdt de uien overdwars in dunne plakken. Druk de uien tussen duim en vingers in ringen uit elkaar
Smelt de margarine in de soeppan. Fruit daarin, onder af en toe omscheppen, de uien met de knoflook goudgeel van kleur. Schep de bloem door de uien.
Laat het mengsel op een laag-gedraaide warmtebron even gaar worden.
Schep als de bouillon koud is, kleine hoeveelheden, onder geregeld roeren bij het mengsel.
Schenk als de bouillon warm is deze in één keer in de pan.
Roer tot de inhoud kookt en laat die in de gesloten pan zachtjes doorkoken.
Verwarm de oven of de grill voor op 220°C. Leg de sneetjes brood op het rooster en maak er toast van.
Proef de soep en maak die pittig van smaak met zout, peper en aroma.
Meng de chilipoeder of cayennepeper door de geraspte kaas.
Strooi ¾ van de kaas vervolgens over de toastjes en zet ze terug in oven of grill, tot de kaas is gesmolten.
Schep de soep in een soepterrine of direct in kommen.
Leg er de kaastostjes op.
Bestrooi de soep met de rest van de kaas.
Serveer de soep direct.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Franse uiensoep met geitenkaastosti's.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Unox

Ingrediënten

4 sn brood, bruin
- halvarine
75 g kaas, geiten-
1 zk Unox Franse Uien-
soep

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Snijd de kaas in plakken.
Smeer halvarine op de boterhammen.
Beleg 2 boterhammen met de kaas.
Leg daarop de andere boterhammen.
Doe de boterhammen in het tostiapparaat of onder de grill.
Snijd de boterhammen diagonaal door.
Scheep de soep in de soepkommen.
Serveer de soep met de geitenkaastosti's.

Gazpacho.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Myron Cocx

Ingrediënten

3 el azijn, wijn-, rode
1 el basilicum
- basilicum, verse
2 sn brood
2 tn knoflook
1 komkommer
- olie, olijf-
1 paprika, rode
- peper
- tabasco
500 g tomaten
½ l tomatensap
1 ui, rode
¼ l water
- zout

Vorbereiding.

Kerf de tomaten in met de punt van een mes. Leg ze 5 min. in heet, niet kokend, water en giet ze af.

Haal de velletjes van de tomaten, hak ze grof en doe ze, inclusief sap, in een pan of grote kom.

Snijd de komkommer, paprika en ui in stukjes. Voeg deze samen met het tomatensap en de fijngehakte knoflook toe aan de kom.

Doe het water erbij.

Giet dit alles in een keukenmachine en pureer kort (het moet niet helemaal glad worden).

Voeg eventueel wat fijngesneden stukjes brood toe om het meer te binden of wat water, mocht het wat te dik zijn.

Laat vervolgens minstens 2 uur, liefst 1 dag, staan.

Roer de wijnazijn, basilicum en tabasco er door. Breng op smaak met peper en zout.

Druppel er voor het opdienen wat olijfolie op.

Garneer met verse basilicum.

Serveer de gazpacho koud.

Tip:

Zet er wat strookjes komkommer in.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gazpacho met mosselen.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon,
groente-, koud
2 tn knoflook
1 komkommer
12-18 mosselen,
gekookte (uit de schelp)
½ paprika, rode
- peper
1 sjalot
1 blk tomaten, gepelde
(400 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Houd van de komkommer, de paprika en de sjalot een stukje apart voor de garnering. Schil de rest van de komkommer. Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een theelepeltje de zaden eruit. Doe de komkommer met de rest van de groenten, de knoflook en het blik tomaten in een keukenmachine of een grote maatbeker. Pureer de groenten in de keukenmachine of met de staafmixer glad. Voeg de bouillon toe en pureer nog 10 sec. Breng de gazpacho goed op smaak met zout en peper. Zet de gazpacho minimaal 2 uur (liever nog 1 nacht) in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen. Snijd intussen de apart gehouden groenten in piepkleine blokjes. Schenk de koude gazpacho in kleine (wijn)-glazen en garneer met de mosselen en de blokjes groenten.

Gebonden boerengroentesoep met balletjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Yneke

Ingrediënten

1 aardappel, in stukken
4 bolletjes, bruine
2 bouillontabletten
200 g doperwten
350 g gehakt, runder-, mager
1 zk gehaktkruiden
300 g groenten, soep-, boeren
2 el olie, olijf-
1 prei, in stukken

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 432
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de gehaktkruiden door het gehakt.
Draai soepballetjes van het gehakt.
Zet de soepballetjes koel weg tot gebruik.
Kook de aardappel, prei en doperwten in 10 min. in een ½ l water gaar.
Pureer vervolgens de aardappel, prei en doperwten tot een gladde massa.
Bak in een grote pan met de olie de boerensoeptgroenten 2 min. even aan.
Voeg een ½ l water toe aan de soeptgroenten.
Voeg de soepballetjes en bouillontabletten toe aan de soeptgroenten.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep 10 min. pruttelen.
Voeg de aardappelgroentepuree toe.
Voeg zoveel water toe tot er een gladde dikke soep ontstaat.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Serveer de soep met de bruine bolletjes.

Gele paprikasoep met koriander en naanbrood.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: HealthTastic.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groenten-
6 tk koriander
4 naanbroodjes, met
koriander en knoflook
- olie, olijf-
4 paprika's, gele
- peper
2 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor en bereid de naan-
broodjes volgens de verpakking.
Neem een soeppan en warm een beetje olijfolie
op.
Snijd de uien in blokjes en doe dit in de pan.
Was en snijd de gele paprika's in blokjes en doe
ze in de pan.
Roer alles goed door.
Breek de takjes koriander en voeg toe (houd 1
takje apart voor de garnering).
Voeg de bouillon toe en laat het geheel 10 min.
op laag vuur koken.
Pureer de soep en breng op smaak met peper
en zout.
Serveer de naanbroodjes bij de soep.

Tip:

Ook lekker met een beetje geitenkaas.

Gevulde oosterse kippensoep.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: ZomerSlank.nl

Ingrediënten

**1 ei, gebakken, in smalle
reepjes**
1 tl gemberpoeder
½ kippenbouillontablet
**50 gram kipfilet, in
blokjes**
- peper
**100 g roerbakgroente,
oosterse**
250 ml water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat het water aan de kook komen en voeg het bouillontablet en de gemberpoeder toe. Roer goed door met een garde. Voeg de blokjes kipfilet toe en laat 3 min. koken. Voeg de groenten toe en kook dit nog 2 min. mee. Breng op smaak met peper en evt. een beetje zout.

Gevulde pompoensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, arachide-
1140 ml pompoensoep
1 prei
175 g zalmfilet

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: 800 mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de champignons in kwarten.
Was de prei en snijd deze in ringen.
Verhit 2 el olie in een grote pan en bak de champignons en prei 5 min. op een middelhoog vuur.
Voeg de zakken pompoensoep toe en laat 5 min. zachtjes koken.
Snijd ondertussen de zalmfilet in blokjes en roer de vis door de soep.
Verwarm de soep nog 3 min. en breng de soep op smaak met peper en zout.

Ginseng kippensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Natuurlijke producten

Ingrediënten

3-4 blk bouillon, kippen-
2 el blokjes gember,
geschilde, verse
4 zk ginseng thee of 2 pl
ginsengwortel
500 g kipfilet,
biologische of scharrel-
3 kp maïs, gele, verse
1 snf peper, witte
2 uien, fijngesneden
4 l water
1 snf zout

Bereiding.

Bestrooi de kipfilet met peper en zout en laat het 1,5 tot 2 uur op laag vuur zachtjes koken. Vul, zodra deze kip gaar is, een grote soeppan met het water en zet dit op een hoog vuur. Voeg de kippenbouillon aan het water toe en breng deze aan de kook. Voeg hierna de gekookte kipfilet, de gesneden uien, de gele maïs, de verse gember en de Ginseng al roerend toe. Zet het vuur laag en roer het af en toe door. Serveer na een half uur deze heerlijke soep met wat belegde broodjes.

Bereidingstijd: 120 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Goulashsoep.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Snel / Slang

Bron: C1000

Ingrediënten

3 aardappelen, vastkokende
5 stl bleekselderij
250 g champignons
100 g chorizo, in plakjes
1 bl goulashsoep
½ el olie, olijf-
1 prei
125 g spekreepjes, magere
1 pt Struik Krachtbouillon met rundvlees

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1785

Energie kcal: 425

Eiwit: 23 g

Koolhydraten: 30 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Snijd de prei in dunne ringetjes.

Schil de aardappelen.

Snijd de aardappelen in blokjes.

Snijd de bleekselderij in plakjes.

Verhit de olie in een soeppan.

Bak de spekreepjes al omscheppend uit.

Voeg de champignons toe.

Bak ze al omscheppend mee.

Schenk de krachtbouillon erbij.

Schenk de goulashsoep erbij.

Voeg 2 potten water toe.

Breng de soep aan de kook.

Roer er de aardappelblokjes en de bleekselderij door.

Laat de soep op een laag vuur 20 min. koken.

Roer de prei en de chorizo erdoor.

Warm de soep nog 1 min. op een hoog vuur door.

Tip:

Serveren met stokbrood.

Wijntip:

Cinsaut Pinotage, krachtig rood, Zuid Afrika.

Griekse kastanjesoep - Kastano soupa.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 l bouillon, vlees-
2 eidooiers
300 g kastanjes
- peper, witte
3 el peterselie,
fijngehakte
150 g room
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kerf de kastanjes in.
Kook de kastanjes ± 1 uur.
Pel de kastanjes.
Hak de kastanjes klein.
Doe de kastanjes in een kom.
Giet wat bouillon bij de kastanjes.
Pureer de kastanjes in een keukenmachine.
Doe de kastanje-puree met de overige bouillon in een pan.
Breng het geheel aan de kook.
Klop de eidooiers met room los.
Neem de soep van het vuur.
Roer de ei-roommassa voorzichtig door de kastanje-soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Bestrooi de soep met de peterselie.



Groentedietsoup.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Snelk
Bron: dr. Frank

Ingrediënten

250 ml bouillon van
blokje of poeder
100 g gehakt, runder-,
in kleine balletjes
100 g poulet, runder-
150 - 200 g soep-
groenten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak eerst de bouillon klaar.
Voeg daaraan de poulet toe aan de bouillon.
Laat de poulet gaar worden.
Voeg de gehaktballetjes toe aan de bouillon.
Kook het geheel tot het gehakt gaar is.
Voeg dan de soepgroenten toe.
Kook de soep nog even door tot de
soepgroenten gaar zijn.

Groentesoep en toast met pesto, ei en tonijn.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: Knorr

Ingrediënten

2 sn brood
1 ei, gekookt
1 zk Knorr Kleurrijke
Groentesoep
2 el pesto rosso
1 blk tonijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Doe de boterhammen in de broodrooster. Besmeer de boterhammen vervolgens met de pesto. Haal de tonijn uit blik. Verdeel de tonijn in 4 stukken. Verdeel de soep over de geroosterde boterhammen. Snijd de boterhammen diagonaal doormidden. Leg een partje ei op ieder stukje brood. Verdeel de soep over de kommen. Serveer de kommen soep met de toast.

Groentesoep met cashewnoten.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Snelk
Bron: Knorr

Ingrediënten

100 g cashewnoten,
ongezouten
2 tl kerriepoeder
1 zk Knorr Oranje
Groenten Soep
- olie, scheutje

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2665
Energie kcal: 635
Eiwit: 49 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 83 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit een scheutje olie in een wok.
Roerbak de cashewnoten met de kerrie op een matig vuur in de wok.
Laat daarna de noten op een keukenpapiertje uitlekken en afkoelen.
Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Schenk de soep in kommen.
Verdeel de cashewnoten over de soep.

Groninger mosterdsoep met prei en spekjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl,
Siska Wolf

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
1 l bouillon, groente-
3 el mosterd, Groninger
2 el olie, olijf-
1 prei, in dunne
ringetjes
125 ml room, slag-
250 g spekreepjes,
gerookte

Bereiding.

Smelt de boter in een soeppan.
Voeg de bloem in 1 keer toe en bak het 3 min. zachtjes mee zonder het te laten kleuren.
Schenk er de bouillon langzaam en al kloppend met een garde bij en klop het glad.
Klop de mosterd erdoor en breng het aan de kook.
Kook de soep 5 min. zachtjes.
Verhit intussen in een koekenpan de olijfolie.
Bak de spek in 4 min. knapperig uit in de olijfolie.
Laat de spekjes op een vel keukenpapier uitlekken.
Schenk de slagroom bij de soep (laat de soep niet meer koken).
Voeg vlak voor het serveren de prei en spekreepjes toe aan de soep en verdeel deze over 4 kommen.

Tip:

Voeg voor een kruidig accent met de bloem 2 tl kerrie-poeder toe.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hartige tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Weight Watchers

Ingrediënten

- basilicum, gedroogde
125 ml bouillon,
groente-
- chilipoeder
1 bol mozzarella, light
1 kl olie, olijf-
2 paprika's, rode
1 pepertje, rood
1 snf suiker
300 ml tomaten,
gezeefde
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de ui en de paprika's in stukjes.
Snijd het pepertje in ringen.
Verwarm de olie in een antiaanbakpan en stoof daarin de groenten.
Voeg de gezeefde tomaten en de bouillon toe en laat 10 min. sudderen.
Pureer de soep en breng ze op smaak met zout en chilipoeder.
Snijd de mozzarella in dunne plakken en snijd er kleine hartjes uit.
Snijd de rest van de mozzarella in stukjes en laat ze smelten in de soep.
Breng de soep op smaak met een beetje gedroogde basilicum, een snufje suiker, zout en chilipoeder.
Serveer met de mozzarellahartjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Italiaanse tomatensoep.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon(van
tablet of pot)
50 g champignons
50 g doperwten,
diepvries
75 g hamreepjes
50 g kaas, Parmezaanse,
geraspte
1 tn knoflook
1 el olie, olijf-
50 ml tomaten, gezeefde
(pakje)
2 tomaten, vlees-
1 ui, gesnipperd
1 wortel, winter-, in
reepjes

Bereiding.

Borstel of veeg de champignons schoon en snijd ze in plakjes of in vieren.

Verhit de olijfolie in een pan en bak daarin de ui, de helft van de ham, de wortel, de knoflook, de doperwten en de vleestomaten 3 min.

Voeg de champignons, gezeefde tomaten en bouillon toe en kook de soep zachtjes 15 min.

Voeg de rest van de hamreepjes toe en bestrooi de soep met Parmezaanse kaas.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Italiaanse zomergroentesoep met verse pasta.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

- basilicum, verse, grote hoeveelheid
1½ l bouillon, vlees-
200 g erwttjes, verse
200 g haricots verts, gehalveerd
- kaas, Parmezaanse, vers geschaafd
1 tn knoflook, uitgeperst
2 el olie, olijf-
- olie, olijf- (extra vergine), scheutje
200 g ontbijtspek, gerookt
200 g pasta, verse (liefst gevulde)
- peper, zwarte, versgemalen
4 pomodori
1 prei, in halve ringetjes
200 g tuinboontjes, kleine, verse
1 ui, grote, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Snijd de ontbijtspek in kleine dobbelsteentjes. Knip de basilicum in reepjes. Verhit de olijfolie in een ruime soeppan. Bak hierin de spekjes krokant. Schep het overtollige vet uit de pan en fruit de uiensnippers, de prei en knoflook 10 min. zachtjes mee met de spekjes. Voeg de bouillon toe en breng hem aan de kook. Voeg de erwttjes, de tuinboontjes en de haricots verts toe en laat ze in ongeveer 5 min. beetgaar koken (alle groentesoorten hebben ongeveer evenveel kooktijd nodig). Kook ondertussen de pasta beetgaar in een ruime hoeveelheid gezouten water. Giet hem af en roer er een scheutje extra vergine olijfolie doorheen. Kruis de tomaten in en dompel ze 20 sec. onder in kokend water. Leg ze meteen daarna in ijskoud water. Ontvel de tomaten (gaat nu heel gemakkelijk). Ontpit de tomaten ook en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Maak de soep af door de tomaten, vers gemalen zwarte peper en de basilicum toe te voegen. Proef en strooi eventueel nog wat zout in de soep. Schep aan tafel in elk bord eerst wat pasta en vervolgens de soep. Schaaft een beetje Parmezaanse kaas over de soep.

Tips:

Je kunt de Parmezaanse kaas van tevoren al schaven. Zet dan naast elk bord een klein privéschaaltje met kaas. Kun je geen verse doperwtjes en/of tuinboontjes krijgen, koop dan diepvriesgroenten. Gebruik liever geen groenten uit blik of pot.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kerrie-rijstsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slangk
Bron: -

Ingrediënten

3 el amandelen,
geschaafde
2 bouillontabletten,
vlees-
1 el kerriepoeder
1 tn knoflook
2 el olie
- peper
100 g rijst, witte
1 ui
3 uitjes, lente-
- zout

Bereiding.

Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringetjes.
Pel de ui en snipper deze heel fijn.
Verhit de olie in een pan en fruit de ui glazig.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Roer het kerriepoeder en de rijst erdoor en bak het geheel al omscheppend nog 2 min.
Verkruimel de bouillontabletten erboven en voeg 1 liter water toe.
Breng de soep aan de kook.
Kook de rijst in 20 min. zachtjes gaar.
Rooster intussen de amandelen in een droge koekenpan goudbruin.
Pureer de soep eventueel met een staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.
Schep de kerriesoep in 4 soepkommen en strooi er de amandelen en de ringetjes lente-ui in.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kerrie-soep met banaan.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: EdsReceptenSite.nl

Ingrediënten

1½ banaan
1 el boter
1 blk/pk kerriesoep
3 el sherry, medium dry
200 g shoarmavlees,
gekruid

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de soep voor volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit intussen de boter in een koekenpan.
Bak het shoarmavlees al omscheppend in ca. 5 min. bruin en gaar.
Pel de bananen.
Snijd de bananen in dunne plakjes.
Scheep de bananen door de soep.
Warm de plakjes banaan 3 min. mee.
Roer vlak voor het opdienen het shoarmavlees en sherry door de soep.
Scheep de soep in vier diepe borden of in vier soepkommen.

Kerriepompoensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel-/Slank
Bron: Weight Watchers
Benelux

Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-
100 g kaas, room-, verse
1½ kl kerriepoeder
1 snf peper
1 pompoen, kleine (of
een halve)
2 uien
2 uien, lente-
1 snf zout

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte pompoen in stukjes van ca. 2,5 cm.

Pel de ui en snijd deze in grove stukken.

Verwarm de oven voor op 220°C.

Bak de pompoen en de ui in een ovenvaste schaal in ca. 45 min. tot de pompoen zacht geworden is.

Doe de pompoen samen met de ui en de bouillon in een soeppan.

Breng aan de kook.

Laat het op een laag vuurtje ca. 15 min. zachtjes koken.

Pureer vervolgens met de staafmixer tot een gladde soep.

Voeg het kerriepoeder toe en breng op smaak met peper en zout.

Schenk de soep in 6 kommen en verdeel de roomkaas erover.

Bestrooi tenslotte met de lente-uiringetjes.

Vorb.tijd: 15 min.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Kervelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
**Bron: Ruud 's Kook-
schrift**

Ingrediënten

40 g boter
1½ l bouillon, groente-
3 eidooiers
1 pt kervel, gehakte
40 g maïzena
½ dl room, kook-
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel de uien en snipper ze.
Smelt de boter in een soeppan en fruit de uien.
Voeg de kervel toe en laat het 2 min.
meesmoren.
Schenk de bouillon erbij en roer het goed door.
Pureer het mengsel.
Klop de eidooiers los in een kom en meng de
kookroom en maïzena erdoor (goed kloppen).
Breed de bouillon aan de kook.
Roer enkele lepels van de bouillon door het
roommengsel en klop het door de soep tot het
gaat binden.
Breng de soep op smaak met wat zout.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kippensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slang
Bron: Sportgericht kookboek

Ingrediënten

1 tbl bouillon, kruiden-
100 g kipfilet
- peterselie, bosje
- vermicelli, handje vol
2 l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet een pan met 2 l water op het vuur en breng dit aan de kook.

Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes. Voeg de kipfilet en de blokjes kruidenbouillon toe en laat het geheel 10 min. doorkoken. Was de peterselie even onder de kraan, hak deze vervolgens fijn en voeg dit toe aan de soep.

Doe de vermicelli fijn knippen boven de pan. Laat het geheel nog even 10 min. doorkoken.

Knapperige spitskoolsoep met zalm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2015-02

Ingrediënten

20 g bieslook
3 cm gember, verse, geschild, fijngeraspt
1 bouillonketeltje groenten (Knorr) ½ tl kerriepoeder
2 tn knoflook, fijngehakt
400 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnebloem-
1 snf peper
25 ml saus, vis-, Thaise
2 el saus, Chili-, zoete
400 g spitskool, harde kern verwijderd, in reepjes
1 ui, in halve ringen
700 ml water
250 g zalm, gerookte, in plakjes
1 snf zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit de ui, de knoflook en de gember 4 min. zachtjes zonder te kleuren. Voeg het kerriepoeder en de helft van de spitskool toe en bak 3 min. mee. Voeg het water, de vissaus, het bouillonketeltje en de kokosmelk toe en breng aan de kook. Kook 10 min. zachtjes tot de kool gaar is. Verhit in een wok de rest van de olie. Bak de rest van de spitskool in 3-4 min. knapperig gaar. Voeg de chilisaus met zout en peper naar smaak toe. Neem de soep van het vuur en pureer met de staafmixer. Schep de gewokte kool in de kommen. Schep er de soep over en maak af met de plakjes zalm en bieslook.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1399
Energie kcal: 333
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Komkommersoep met rauwe ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: TeamOnAMission

Ingrediënten

20 g boter, room-
125 ml crème fraîche
4 pl ham, rauwe
1 kippenbouillontablet
2 komkommers
4 tk koriander
- peper, zwarte,
versgemalen
2 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Was 1 komkommer en dep 'm droog met keukenpapier.
Snijd er 12 dunne plakjes af.
Schil de rest van de komkommer en de tweede komkommer schillen.
Halveer de komkommers in de lengte.
Schraap de zaadjes eruit.
Snijd de komkommers in blokjes.
Pel de sjalotjes en snipper ze fijn.
Verhit de boter in een pan.
Bak de sjalotje ca. 2 min.
Bak de komkommerblokjes kort mee.
Verkruimel het bouillontablet erboven.
Schenk een ½ l water in de pan. Breng aan de kook en laat de komkommer ca. 10 min. zachtjes koken.
Snijd intussen de ham in reepjes.
Knip de koriander fijn.
Pureer de soep met een staafmixer of in keukenmachine.
Roer de crème fraîche er door.
Verwarm de soep opnieuw.
Breng de soep op smaak met zout en peper.
Verdeel de soep over vier borden.
Verdeel de plakjes komkommer, reepjes ham en koriander er over.

Tip:

Serveer de soep met warme toast.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 145
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidige tomatensoep met kaaskletskep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

150 g kaas, geraspte
1 zk Unox Kruidige
Tomatensoep

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg op een bakplaat een stuk bakpapier.
Verdeel de kaas in twee bergjes (laat genoeg ruimte tussen de bergjes).
Laat de kaas ca. 8-10 min. smelten.
Scheep de kaas van de bakplaat op een bord en laat ze afkoelen.
Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Scheep de soep in kommen.
Leg in iedere soepkom een kaaskletskep.

Maaltijdgoulashsoep met gehakt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slaak
Bron: Jumbo

Ingrediënten

3 el bloem
25 g boter, room-
2 bouillonblokjes, runder-
300 g gehakt, runder-
2 tn knoflook
1 paprika, geel
1 paprika, groen
1 paprika, rood
1 el paprikapoeder, gerookt
20 g peterselie
125 ml room, zure
400 g tomaten, gepelde
70 g tomatenpuree
2 uien

Bereiding.

Snipper de uien.
Hak de knoflook fijn.
Maak de paprika's schoon, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes.
Smelt in een (soep)pan de boter.
Fruit de ui en knoflook 1 min.
Voeg het gehakt toe en bak in 3 min. rul.
Bak de paprikareepjes 2 min. mee.
Scheep er de tomatenpuree door.
Bestrooi met het paprikapoeder en de bloem en bak nog 1 min.
Voeg de gepelde tomaten, 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng aan de kook.
Kook de soep 10 min. zachtjes.
Hak de peterselie fijn.
Breng de soep op smaak met peper.
Scheep de soep in 4 kommen.
Scheep in elke kom 1 el zure room en bestrooi met de peterselie.

Tip:

Voor de vegetariër: Vervang het rundergehakt door 300 g Lekker Veggie vegetarisch kruimgehakt en de runderbouillonblokjes door groentebouillonblokjes.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 409
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 6 g
Groente: 163 g
Zout: 2,4 g

Maaltijdmosterdsoep met kaastoast.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: AllerHande 2000-01

Ingrediënten

2 ciabatta's, mini-
4 el kaas, lichtbelegen,
geraspte (bijv. Goudse)
1 pk mosterdsoep,
romige (à 400 ml)
2 preien, dunne
100 g roomkaas met
kruiden, verse
½ bk tuinkers
2 el zonnebloempitten

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op hoogste stand.
Breng in een ketel 1 l water aan de kook.
Maak de prei schoon.
Snijd het witte en lichtgroene deel van prei in dunne ringen en doe ze in een zeef.
Schenk het kokende water over de prei.
Halveer de ciabatta's en besmeer ze dik met roomkaas.
Verdeel de zonnebloempitten en de geraspte kaas erover
Bak de ciabatta's in de oven in ca. 8 min. licht goudbruin.
Verwarm de mosterdsoep volgens de gebruiksaanwijzing.
Voeg de prei toe en laat die in ca. 5 min. zachtjes beetgaar laten worden in soep.
Knip de tuinkers boven soep van het bedje.
Serveer de soep met de ciabatta's.

Mangosoep met limoenyoghurt.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 limoen
2 mango's, grote
125 ml room, slag-
2 dl sap, ananas-
1 zk suiker, vanille-
½ bk yoghurt, Griekse

- keukenmachine

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de mango's en snijd ze in stukjes.
Boen de limoen schoon, rasp de schil eraf en pers de limoen uit.
Pureer in de keukenmachine de mango, het limoen- en ananassap tot soep.
Klop in een kom de slagroom met de vanillesuiker stijf.
Spatel er de Griekse yoghurt en de limoenrasp door.
Verdeel de mangosoep over de glazen.
Schep in het midden een flinke lepel limoenyoghurt.

Mestreechter poorsop met geruikde zalleem – Maastrichtse preisoep met gerookte zalm.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: Nederlandse,
Limburgse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Limburgse
Recepten

Ingrediënten

200 g aardappelen,
afkokende, geschild en
in blokjes gesneden
±8 dl bouillon, vlees-
(blokjes)
1 el margarine, plant-
aardige
- peper, zwarte, vers
gemalen
- peterselie, verse,
gehakte
350 g prei, schoon-
gemaakt en klein-
gesneden
1/8 l room, slag-
1 el saus, Worcester-
50 g spek, ontbijt-, in
plakjes
1 uitje, bos-, in ringetjes
- zout
100 g zalm, gerookte

Bereiding.

Snijd het ontbijtspek in reepjes en bak deze in een soeppan krokant in de margarine.

Fruit de bosuitjes en de prei op het laatst even mee.

Voeg dan de aardappelen en twee deciliter van de bouillon toe.

Kook de groenten in ca. 30 min. door en door gaar.

Giet het mengsel in de foodprocessor en pureer het goed totdat er een dikke, gebonden brij ontstaat (heb je geen foodprocessor, gebruik dan de staafmixer).

Verhit de soep opnieuw en roer er beetje bij beetje de rest van de bouillon doorheen.

Breng de soep op smaak met de Worcestersaus, ruim vers gemalen zwarte peper en eventueel nog wat zout.

Snijd de gerookte zalm in blokjes.

Klop de slagroom lobbig.

Presenteer de soep in gezellige kommen.

Maak hem extra romig door in elke kom een forse lepel slagroom te scheppen.

Strooi er wat gehakte peterselie overheen.

Leg op het laatste moment wat blokjes zalm in de soep (ze mogen niet gaar worden).

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mosterdsoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: De Chef

Ingrediënten

60 g bloem
50 g boter
1 l bouillon
1/8 l room
2 el mosterd, Groningse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de boter smelten, maar niet kleuren.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Roer de bloem met een houten lepel door de boter.
Zet de roux op een zacht vuur.
Laat de roux 10 min. garen.
Verwarm de bouillon.
Giet de bouillon bij de roux.
Roer de soep geheel glad.
Laat onder voortdurend roeren de soep 10 min. koken.
Haal de soep door een zeef.
Voeg de mosterd toe aan de soep.
Voeg vlak voor het serveren de room toe aan de soep (laat de soep nu niet meer koken).

Tip:

Voeg er voor de smaak wat gebakken spekjes en prei aan toe.

Mosterdsoep met geitenkaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter, room-
1 bouillonblokje,
groente-
4 sn brood, rogge
125 g kaas, geiten-, jong
belegen
100 g kaas, geiten-,
zachte, naturel
250 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, grove
- peper
15 g peterselie
600 ml water, kokend
- zout

Bereiding.

Rasp de belegen geitenkaas.
Smelt de boter in een soeppan en roer er de bloem door (roux).
Laat op een laag vuur 3 min. garen.
Meng het bouillonblokje met 600 ml kokend water.
Schenk, al roerend, met een garde, de bouillon en de melk bij de roux en breng aan de kook. Zet het vuur laag.
Voeg de mosterd en de geraspte kaas toe. Blijf roeren tot alle kaas is gesmolten en breng op smaak met peper en zout.
Hak de peterselie fijn en roer 2/3 door de soep. Besmeer het roggebrood met de zachte geitenkaas en garneer met de rest van de peterselie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 425
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 29 g
w/v suikers: 9 g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 2,8 g

Mosterd-roomsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Pierre Wind

Ingrediënten

2 spr bieslook
- boter, room-
2 el mosterd, grove
- peper
4 sjalotjes
2 dl slagroom
60 g spekjes,
vegetarische,
uitgebakken
2 dl vermouth, droge
(Nouilly Prat)
2 dl wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sjalotjes fijn.
Snijd de bieslook fijn.
Bak de sjalotjes goudbruin in weinig roomboter.
Blus de sjalotjes af met wijn en vermouth.
Laat het sapje zachtjes inkoken tot ½ van de hoeveelheid.
Voeg de slagroom toe.
Voeg zodra het sap weer aan de kook is, de mosterd toe.
Breng op smaak met peper en zout (het mag nu niet meer koken).
Doe tenslotte de bieslook en de spekjes in een voorverwarmde soepkop.
Schenk de soep er op.

Tips:

Lekker met broodsticks.

Oosterse maaltijdsoep.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tym.nl

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
75 g champignons,
kastanje-
1/3 courgette
40 g kipfilet, gerookte
1/2 tn knoflook
65 g mie, eier-, Chinese
1/4 tl sambal
1 el sojasaus
120 g sperziebonen
(gebroken)
1/2 l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het kippenbouillontablet met een 1/2 liter water in een grote pan.
Breng het geheel aan de kook.
Snijd ondertussen de knoflook fijn en de champignons in plakjes.
Snijd de courgette in de lengte doormidden en daarna in dunne plakjes.
Voeg de knoflook, champignons, courgette en sperziebonen toe aan de bouillon en kook 1 min. mee.
Breek de eiermie in stukjes en voeg de mie toe.
Laat 4 min. koken op laag vuur.
Trek de mie na 1 min. los met een vork.
Warm de gerookte kip 1 min. mee.
Breng de soep naar wens op smaak met de sojasaus en sambal.

Paprikasoep met worst.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen,
kruimelige
500 ml bouillon,
groente-
1 el olie, olijf-
1 pt paprika's, rode,
gegrilde
- peper
2 el peterselie, verse
400 g tomatenblokjes
1 ui
2 worsten, verse
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Was de aardappelen.
Snijd de aardappelen in kleine partjes.
Zet water op voor de groentebouillon.
Voeg een bouillonblokje toe aan het water.
Voeg de aardappelpartjes toe aan het water.
Laat de aardappelen 10 min. koken op een laag
vuur.
Snijd de worst in dikke plakken.
Bak de plakken worst in een hapjespan.
Haal de worst uit de pan.
Snipper de ui.
Fruit de ui in het bakvet van de worst.
Snijd de stukken paprika klein.
Voeg de paprika en de tomatenblokjes bij de ui.
Verwarm het geheel ongeveer 5 min.
Schep de groenten bij de bouillon.
Verwarm de soep nog even.
Brend de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over 4 grote soepkommen of
diepe borden.
Verdeel de worst over de 4 porties soep.
Verdeel de peterselie over de porties soep.

Tip:

Lekker met versgebakken brood en een glas
bobbier.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pietjes erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: -
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Piet van Loon

Ingrediënten

1-2 aardappelen, in kleine blokjes
5 bouillonblokjes
500 g erwten, split- (bijv. Silvo)
1 pk groenten, erwtensoep-
½ kg hamlappen (met flinke vetrand)
1 rookworst (bijv. Unox)
1 ui, grote, grof gesneden
2½ l water

Bereiding.

Breng het water met de hamlappen er in aan de kook.

Schep evt. het schuim eraf.

Haal het vlees uit de pan, snijd in stukjes snijden en doe terug in de pan.

Doe de bouillonblokjes erbij.

Was de spliterwten, giet ze af en voeg ze toe aan het vlees.

Voeg ook de aardappelblokjes en de grofgesneden ui toe.

Laat het geheel, regelmatig roerend, 45 min. zachtjes koken.

Voeg de soepgroenten en rookworst toe.

Laat het geheel, regelmatig roerend, nog 30 min. zachtjes koken.

Haal de rookworst eruit, snijd hem in stukjes en doe weer terug.

Tips:

Serveer eens stokbrood bij de erwtensoep.

De soep is de tweede dag op zijn lekkerst.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pinda-bruinebonensoep.



**Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**1360 g bonen, bruine,
Hollandse**
1 el olie
**350 g pindasaus,
kruidige**
500 g prei
4 el uitjes, gebakken

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 842
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 46 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 20 g
Groente: 125 g
Zout: 2,7 g

Bereiding.

Maakt de prei schoon.

Snijd het wit van de prei in stukken van 3 cm.

Snijd et groen van de prei in kleine ringetjes.

Verhit de olie in een soeppan en bak het wit van de prei 4 min.

Voeg 1 pot bruine bonen met het inmaakvocht, de pindasaus en 600 ml water toe.

Breng de soep aan de kook en roer regelmatig.

Pureer de soep glad met een staafmixer.

Voeg de tweede pot bruine bonen met het inmaakvocht toe.

Houd wat van het preigroen achter voor garneren en voeg de rest toe aan de soep.

Breng de soep opnieuw aan de kook.

Laat nog 5 min. zachtjes koken.

Schep de soep in 4 kommen en verdeel er op het laatst de gebakken uitjes en het achtergehouden preigroen over.

Pindasoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Creoolse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

3 bouillonblokjes,
groente-
1 laurierblad
1 paprika, fijngesneden
4 pimentkorrels
1 pt pindakaas
1 kl prei, fijngesneden
200 g taugé
1 ui, fijngesneden
1½ l water
- worteltjes, fijngesneden, handvol

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de bouillonblokjes en alle overige ingrediënten, behalve de pindakaas, in het water.

Breng het geheel langzaam aan de kook.

Laat het 30 min. sudderen.

Zeef de bouillon.

Doe de pindakaas in een kom.

Giet, al roerend, zoveel bouillon bij de pindakaas tot er een glad papje ontstaat.

Doe het pindamengsel, goed roerend, bij de rest van de bouillon.

Breng het geheel weer aan de kook.

Laat de pindasoep op een zacht vuur indikken.

Voeg de taugé er op het laatste moment aan toe, zodat deze knapperig blijft.

Pindasoep II.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Koen Kamphuys & Gusta Harderwijk

Ingrediënten

- bladselderij
2 bouillonblokjes
½ tl gemberpoeder
300 g kippenvleugels
1 tl laospoeder
½ bl melk, kokos- (of melk van 1 kokosnoot)
1 el olie
1 peper (adyuma of madam Janet)
5-10 pimentkorrels (lontai)
½ pt pindakaas
1 ui
200 g varkensstaart of gerookt spek (evt. 2 tl vé-tsin of aji-no-moto)
200 g vlees, zout-

Bereiding.

De combinatie van pindakaas, kokosmelk en een krachtige bouillon maakt pindasoep tot een bijzonder gerecht. Zoals de meeste soepen wordt deze met rijst gegeten en fungeert hij als een maaltijdsoup, niet als een voorafje.

Snijd het zoutvlees, de varkensstaart en spek aan kleine stukjes.

Kook deze in ruim water in ongeveer 2 uur gaar.

Giet het vlees af in een zeef of vergiet (het water kunt u niet hergebruiken).

Snipper de ui.

Braad de kippenvleugels aan in de olie en voeg de uien toe.

Bak deze tot ze glazig zijn.

Voeg de laos- en gemberpoeder, de bouillonblokjes, de pindakaas, de pimentkorrels en 2 l water toe.

Breng dit aan de kook.

Voeg ook het zoutvlees en varkensvlees toe.

Laat de kip gaarkoken; dit duurt ca. 45 min.

Voeg op het laatst de kokosmelk, de bladselderij en het hele pepertje toe.

De kokosmelk mag hooguit 1-2 min. meekoken, anders gaat de kokosolie op de soep drijven.

Breng de soep op smaak met aji-no-moto of een extra bouillonblokje.

Snijd het pepertje aan stukken nadat het zacht geworden is in de soep en serveer het pepertje apart voor de liefhebbers.

Tips:

Serveer rijst bij deze pindasoep.

U krijgt een nog veel meer gevulde soep door groene kaakbananen (geen consumptiebananen) of aardvruchten toe te voegen: zoete cassave (vers of diepvries), aardappelen, Chinese tayer en/of zoete aardappel (bataat). Schil de aardvruchten en de banaan en snijd ze tot grove brokken van 3 cm. Voeg ze toe aan de soep wanneer u ook het zoutvlees en varkensvlees toevoegt.

U kunt ook okers toevoegen. Verwijder van 200 g okers de punten en de doppen en snijd ze aan stukken van 1-2 cm. Voeg ze halverwege de kooktijd toe.



Okers

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige tomatensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sonja Bakker,
MarionsRecepten.nl

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
1 courgette
125 ml crème fraîche!
2 tl kerriepoeder
1 tn knoflook
(evt. 10 korianderbladjes)
1 el olie, olijf-
1 pepertje, rood
400 g tomaten
1 bl tomatenpuree
1 ui, rode
1 l water
6 wortelen
50 ml yoghurt, magere

Bereiding.

Snij de ui in ringen, de wortel in plakjes en de courgette in stukjes.
Verwijder van het pepertje de zaadjes en snijd hem in kleine stukjes.
Verwarm in een grote pan 1 eetlepel olijfolie en bak daarin de ui, wortel, courgette en pepertje licht aan.
Doe dit samen met de bouillonblokjes en 1 liter water bij de groenten en laat 10 min. zachtjes koken.
Voeg een blikje tomatenpuree en de kerriepoeder toe.
Snij de tomaten in stukjes en laat deze 5 min. meekoken.
Pers een teentje knoflook uit en vermeng deze met de crème fraîche en de magere yoghurt.
Serveer de soep in voorverwarmde soepkommen.
Garneer met een eetlepel knoflookroom en eventueel wat korianderbladjes.

Let op!

In het originele recept worden 2 rode uien gebruikt en wordt het pepertje niet meegebakken, maar pas met het water toegevoegd.
Maar doe wat u het lekkerst lijkt!
De hoeveelheid crème fraîche met yoghurt vond ik teveel; ik heb niet zoveel op de soep gedaan.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 148
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Pompoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: De kok en kanker

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
1 el olie, olijf-
1½ el gember, verse,
geraspt
- koriander, verse, grof
gehakt
1 el korianderzaad,
gemalen
- peper
1 pompoen, geschild,
ontpit, in stukken (700-
900 g)
1 tl nootmuskaat
1 peper, rode, verse,
ontdaan van zaadlijsten
en fijn gesnipperd
1 bs selderijblad
1 ui, kleine, gehakt
1 wortel, winter-, in
kleine stukjes
- zout

Bereiding.

Gebruik een grote pan met een dikke bodem en fruit de ui, gember, nootmuskaat en koriander 4 min. heel zachtjes, want aanbakken is zo gebeurd.

Voeg de fijngehakte pompoen en wortel toe en roer alles goed door elkaar.

Laat 20 min. sudderen totdat de pompoen smeltzacht is; roer af en toe om, om aanbakken te voorkomen.

Voeg 5 dl bouillon toe, breng op smaak met zout, peper en citroensap en laat opnieuw 20 min. sudderen totdat de pompoen helemaal gaar is.

Doe het in de keukenmixer en pureer tot een glad mengsel.

Giet bouillon erbij totdat de soep een dikte naar wens heeft.

Fruit of grill de rode peper en meng deze, met de verse koriander door de soep.

Breng de soep op smaak met zout en peper

Tips:

Serveer de soep eens met een schep crème fraîche.

Serveer de soep met bruin stokbrood of plakken meergranenbrood en salade; dan is het een volledige maaltijd.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Preiroomsoep met grijze garnalen.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-,
bereid
1 bs dille
200 g garnalen, grijze,
bereid
75 g kaas, smeer- (20+)
- nootmuskaat
1 kl olie, plantaardige
- peper
3 preien, middelgrote
120 ml room, zure
125 ml wijn, droge,
witte

Bereiding.

Een garnalensoepje, maar dan feestelijk anders dan anders.

En bovendien boordevol vitaminen.

Snijd de prei in ringen en stoof ze ca. 5 min. in de olie.

Bevochtig de prei met de groentebouillon en droge witte wijn en laat ca. 20 min. sudderen. Roer er de smeerkaas door en laat hem smelten.

Verwarm de garnalen in de soep.

Hak de dille fijn, roer het met de zure room door de soep en breng op smaak met peper en nootmuskaat.

Bereidingstijd: 45 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Preisoep met kip.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

250 ml bouillon, kippen-
100 g kipfilet
1 el olie
- peper
200 g prei

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met peper.
Snijd de prei in kleine, dunne ringen; was deze goed en laat ze uitlekken.
Breng de bouillon aan de kook.
Verhit in een pan 1 el olie, bak daarin de kipreepjes rondom bruin en gaar.
Kook, zodra de kip gaar is, de preiringen heel kort in de bouillon.
Voeg de kipreepjes toe.

Rabarbersoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DeliciousMagazine.nl

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
4 tk dragon, blaadjes
afgehaald, fijngesneden
25 g gemberwortel,
verse
2 tn knoflook,
fijngesneden
40 g noten, hazel-
3 el olie, olijf-, milde
1 paprika, rode,
zaadlijsten verwijderd,
in stukjes
1 pepertje, rood,
zaadlijsten verwijderd,
fijngesneden
1 kg rabarber
50 g suiker
5 tomaten, rijpe
1 ui, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Breng ruim water met zout aan de kook.
Zet een kruisje in de onderkanten van de
tomaten, dompel ze 10 tellen onder in het
kokende water, ontvel ze en snijd ze in stukjes.
Verwarm de olie in een soeppan.
Bak hierin de ui, het pepertje, de knoflook,
paprika en gember zachtjes in 5-8 min. glazig.
Voeg de rabarber toe en laat 5 min. onder af en
toe omscheppen zachtjes bakken.
Voeg de bouillon en tomatenstukjes toe en
breng aan de kook en laat nog een paar min.
zachtjes koken.
Rooster ondertussen in een droog verhitte
koekenpan de hazelnoten, af en toe
omschuddend geurig.
Hak ze grof.
Pureer of blender de soep en breng op smaak
met de suiker, peper en zout.
Schep de soep in diepe borden of kommen en
garneer met de dragon, hazelnoten en een
scheutje olijfolie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rode groentesoep met tomaat en mozzarellaspiesjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Unox, Knorr

Ingrediënten

1 zk Knorr Rode Groenten Soep
4 mozzarellabolletjes, kleine
1 tl pesto, groene
2 satéprikkers
4 tomaatjes, cherry-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/overtijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de mozzarella met de cherrytomaatjes in een bord.

Schep daar de pesto doorheen.

Rijg nu de mozzarellabolletjes en tomaatjes om en om aan een spies, zodat er van elk 2 op een spies zitten.

Verwarm ondertussen de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Schep de soep in borden.

Leg de spiesjes over de rand van het bord.

Romige Kerstsoep met paprika en maïs.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slang:
Bron: Primavera

Ingrediënten

40 g bloem
40 g boter
½ l kalfsbouillon
½ dl kookroom
1 blk maïs
½ paprika, groen
½ paprika, rood
6 pl parmaham
- peper
- rozemarijn
6 soepstengels
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de bouillon.
Smelt de boter in een steelpannetje (laat de boter niet bruin worden).
Voeg de bloem toe.
Al roerend 2 min. verwarmen.
Voeg een scheut hete bouillon toe en roer het door.
Herhaal dit tot er een gladde, gebonden saus ontstaat.
Giet de saus bij de rest van de bouillon en roer goed door.
Voeg de room en de rozemarijn toe.
Breng het op smaak met peper en zout.
Haal de pan van het vuur.
Laat de pan met de deksel erop afkoelen in een niet te koude ruimte.
Snijd de paprika's in kleine blokjes.
Bewaar de paprikablokjes in een schaaltje met plasticfolie.
Bak de plakjes ham knapperig en bewaar dit op een schaaltje met plasticfolie.
Laat de maïs uitlekken.
Voeg net voor het serveren de ingrediënten toe aan de soep.

Romige tomatensoep met nacho's.



Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

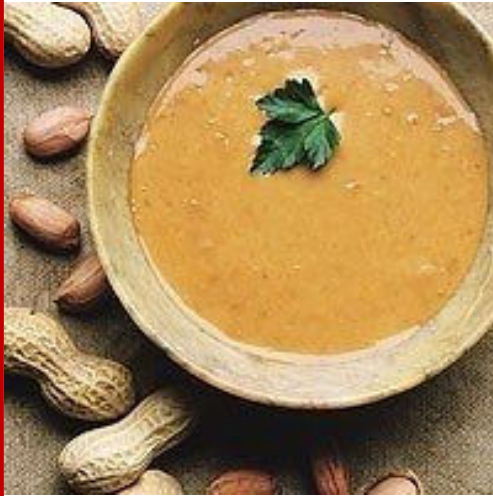
50 g kaas, geraspte
100 g tortillachips
naturel
1 zk Unox Romige
Tomatensoep

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de grill van de oven op de hoogste stand.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe de tortillachips in een kleine ovenschaal.
Verdeel de kaas over de chips.
Zet de ovenschaal enkele min. onder de hete grill tot de kaas gesmolten is.
Schenk de soep in kommen.
Serveer de soep met de warme nacho's.
Lekker om te dippen!

Schuimige pindasoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Sonja van de Rhoer

Ingrediënten

2 dl bouillon, kippen-
- gembersiroop,
scheutje
2 tn knoflook
4 dl kokosmelk
1 limoen, het sap van
3 dl melk
1 el olie, olijf-
150 g pindakaas,
Surinaamse (Faja Lobi)
1 sjalotje (50 g)
- sojasaus, Japanse,
scheutje
5 g tamarinde (assem)

Bereiding.

Pel het sjalotje.
Pel het teentje knoflook.
Snipper het sjalotje fijn.
Snipper het teentje knoflook fijn.
Bak het sjalotje en de knoflook in de olijfolie aan.
Voeg vervolgens alle ingrediënten toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar.
Kook de soep even door.
Doe alles in de keukenmachine.
Blender alles tot een homogene soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Snert met pastinaak en gerookte kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

½ bs bladselderij, fijngesneden
1 pt bouillon, kippen-, met vlees
250 g erwten, split-
200 g kipfilet, gerookte, in dunne reepjes
150 g knolselderij, geschild, in blokjes
2 el olie, olijf-
200 g pastinaak, geschild, in kleine blokjes
- peper
½ bs peterselie, fijngesneden
150 g prei, in kleine stukjes
- zout

Bereiding.

Leng de pot kippenbouillon aan met water tot je 1 l bouillon hebt (zelf bouillon trekken van een soepkip is natuurlijk nog lekkerder).

Spoel de spliterwten om in een vergiet en zet ze op met de bouillon.

Breng zachtjes aan de kook.

Voeg de ½ van de knolselderij en de ½ van de prei toe en laat circa 1 uur zachtjes koken met het deksel op de pan.

Roer de soep regelmatig door.

Voeg 10 min. voor het einde van de kooktijd de overige knolselderij en prei toe voor een lekkere bite.

Breng de snert eventueel op smaak met een beetje zout en peper.

Verhit intussen de olie in een koekenpan en roerbak hierin de pastinaak ongeveer 5 min. tot deze beetgaar en goudbruin is.

Schep de pastinaak met de selderij en peterselie door de soep.

Verdeel de reepjes kipfilet erover.

Tips:

Lekker met geroosterd zuurdesembrood.

Erwtensoep wordt lekkerder als je het een dagje laat staan omdat de soep dan meer bindt en omdat de smaken dan beter intrekken. De snert kan ook gewoon op de dag zelf gegeten worden.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Soep van Sinterklaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Life & Cooking

Ingrediënten

200 g chorizo, dikke plak
1 zk krieltjes, kleine,
voorgekookte
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 zk tomatensoep
(Unox)
2 uien, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de worst in stukjes.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Snijd de paprika in stukjes.
Verhit een scheut olijfolie in een hoge pan.
Fruit de ui, paprika, aardappels en worst een paar min. in de olie.
Voeg de tomatensoep toe aan de ui.
Brenge de soep aan de kook.
Laat de soep een paar min. zachtjes koken.

Tips:

Serveer de soep met Spaans tomatenbrood.
Bestrooi de soep met geraspte kaas.

Soepje van pastinaak en knolselderij.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Flandria

Ingrediënten

2 aardappelen
50 g boter
1 l bouillon, groente-
1 tn knoflook
200 g knolselderij
- olie, truffel-
300 g pastinaak
1 pastinaak (voor de
chips)
- peper
1 ui, zoete
- zout

Bereiding.

Soep.

Schil de pastinaak en knolselderij en versnipper de ui en de knoflook.
Bak dit kort in een beetje boter op een zacht vuur.
Stoof alles en blus het geheel af met de groentebouillon.
Voeg de gesneden aardappel toe.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Doe de deksel op de pan en gaar de inhoud verder.
Mix de soep met een mixer tot alle brokjes weg zijn.
Voeg enkele druppels truffelolie ter afwerking toe.

Pastinaakchips.

Was de pastinaak.
Snijd de pastinaak in dunne schijfjes.
Bak ze in een voorverwarmde oven die niet te hoog staat.
Serveer ze samen met de soep.

Bereidingstijd: 10 min.
Baktijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Soepgourmetten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Unox

Ingrediënten

2-3 tk basilicumblaadjes
50 g croûtons
1 kblk doperwtten
(uitgelekt)
50 g kaas, geraspte
1 kblk maïs (uitgelekt)
50 g pinda's,
ongezouten
1 blk Unox Stevige
Tomatensoep

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de soep volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Doe alle ingrediënten in verschillende schaaltes.
Zet de schaaltes op tafel
Verdeel de soep over de borden.
Laat iedereen zijn eigen soep garneren.

Sop tomat - tomatensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tante Lenny

Ingrediënten

- boter
3 dl bouillon, kippen-
1 tl goela djawa
(Javaanse suiker)
1 tn knoflook
1 tl kruidnagelen
1 stgl laos
1 tl peper
10 tomaten, rijpe
1 ui
3 dl water
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng water aan de kook.
Dompel de tomaten onder in het kokende water tot de velletjes scheuren.
Ontvel de tomaten.
Snijd de tomaten fijn.
Voeg de tomaten toe aan de bouillon.
Laat de bouillon 5-8 min. sudderen.
Snijd de ui fijn.
Snijd de knoflook fijn.
Fruit de ui en de knoflook, samen met de kruiden, in de boter.
Voeg het uienmengsel, tegelijk met het zout, toe aan de bouillon.
Zeef de soep.
Breng de soep daarna opnieuw aan de kook.
Als de soep nog heel even gekookt is, is ze klaar om geserveerd te worden.

Soupe au pistou.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Podium

Ingrediënten

3 aardappelen, flinke
1 tl basilicum
100 g boontjes, witte
1½ l bouillon
3 eierdooiers
100 g kaas, geraspte
2 tn knoflook
3 el olie, olijf-
2 tk peterselie
1 stgl prei
1 snf rozemarijn
2 tk selderij
250 g sperziebonen
4 tomaten
1 kblk tomatenpuree
1 snf tijm
1 ui
250 g vermicelli
2 wortelen

Bereiding.

Kook in de bouillon de kruiden, groenten, aardappelen, tomaten, ui en prei gaar.

Let op!!! Sommige groenten hebben langer nodig dan andere.

Maak in een soepterrine een dik mengsel van de olijfolie, eierdooiers, fijngehakte soepgroenten, uitgeperste tentjes knoflook en tomatenpuree.

Giet hierop de kokende soep, die hierna beslist niet meer mag koken.

Bestrooi de soep rijkelijk met geraspte kaas.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziesoep met yoghurt.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

1-3 tn knoflook,
geperste
½ tl kurkuma
2 el olie
- peper, zwarte
1 prei, fijngehakte
125 g rijst
500 g spinazie, verse
1 ui
4½ dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de spinazie, droog ze en scheur ze in grote stukken.
Hak de ui en fruit ze in de olie, in een grote pan. Voeg de spinazie toe met de kurkuma, roer en sauteer ze.
Voeg de prei toe, samen met de gewassen en uitgelekte rijst.
Bedek met 1 l water, breng op smaak met peper en zout en laat sudderen tot de spinazie en de rijst gaar zijn (ca. 15 min.).
Klop intussen de yoghurt met de uitgeperste knoflook op en voeg dit aan de soep toe.
Warm de soep terug op, maar laat ze niet koken (anders schift de yoghurt).

Tomaten-groentesoep met eirolletjes.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Unox

Ingrediënten

2 st eieren
2 el kaas, Parmezaanse,
geraspte
½ el margarine,
vloeibare
2 el melk
½ el oregano,
gedroogde
1 blk Unox Stevige
Tomaten Groentesoep

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los met melk, kaas en oregano.
Breng de eieren op smaak met peper en zout.
Zet de koekenpan op het vuur.
Verwarm de margarine.
Giet het mengsel in de pan.
Bak er 2 dunne omeletten van.
Rol de omeletten stevig op.
Laat de omeletten afkoelen.
Verwarm de soep volgens de bereidingswijze
op de verpakking.
Snijdt de opgerolde omeletten in reepjes.
Scheep de soep in borden.
Verdeel de omeletten over de borden.

Trienekes soep of carnavalssoep .



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Brabantse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

60 g bloem
4 bouillonblokjes
4 el ketjap manis
1 mp knoflookpoeder of
2 tn knoflook,
fijngesneden
2 laurierbladeren
4 el olie
2 paprika's, in kleine
blokjes
1 el paprikapoeder,
pikante
- peper
750 g poulet, runder-
1 tl tabasco
1 gblk tomatenpuree
5 uien, in halve ringen
1 mp ve-tsin
- zout

Bereiding.

Bestrooi het runderpoulet met wat bloem.
Bak het poulet bruin in de olie.
Bak de paprika's even mee.
Voeg het paprikapoeder en bloem toe aan het vlees.
Laat het geheel even garen.
Voeg ca. 3 l koud water toe aan het vlees.
Breng de soep al roerend aan de kook.
Doe de tomatenpuree en de rest van de ingrediënten bij de soep.
Laat de soep onder af en toe roeren ca. 2 uur trekken.
Het vlees moet gaar worden.
De soep moet licht gebonden zijn.
Breng de soep eventueel op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk.

Veur Mestrechteneere:

Neet te veul water debei doen.
Gooije apeties.
Drink uuch wel e pilske debei.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Truujesoep (alde wievensoep).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Limburgse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Recepten uit Limburg

Ingrediënten

1 blk bonen, witte, in tomatensaus
2 bouillonblokjes, runder-
500 g gehakt, runder- of half-om-half
3 tn knoflook, geperst
3 maggiblokjes
1 paprika, gele, in blokjes
1 paprika, groene, in blokjes
1 paprika, rode, in blokjes
- peper, versgemalen
2 st prei, gesneden in ringetjes
1 el sambal
1 el suiker, bruine
1½ l tomatensap
2 uien, flinke, gesneden
1 worst, rook-, in plakjes
- zout

Bereiding.

Bak het gehakt rul.

Voeg hierna de ui, rode gele en rode paprika, prei en knoflook toe en bak een paar minuutjes mee.

Voeg de tomatensap, witten bonen in tomatensaus en de bouillon blokjes/maggi blokjes toe en roer het geheel door elkaar.

Voeg hierna de bruine suiker en de sambal toe. Laat de soep op een laag vuurtje pruttelen.

Is de soep te dik voeg er wat water bij.

Voeg hierna de rookworst hier aan toe en laat het weer een half uurtje op een laag vuur staan.

Het lekkerste is om deze soep de dag te voren klaar te maken zodat al deze smaken heerlijk zijn ingetrokken.

Zelf even proeven of het nodig is om wat peper en zout toe te voegen.

Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tweekleurig soepje.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Weight Watchers

Ingrediënten

1 el bloem
350 ml bouillon,
groente-
1 koolrabi
125 ml melk, magere
- nootmuskaat
2 tl olie, olijf-
1 paprika, rode
- paprikapoeder
- peper
- peterselie
1 tl suiker
1 ui
- zout

Bereiding.

Snijd de koolrabi in blokjes.
Verwarm 1 tl olie in een pan met anti-aanbaklaag.
Bak de blokjes koolrabi kort en kruid met zout en peper.
Bestrooi de koolrabi met bloem, blus het geheel al roerend met melk en 150 ml groentebouillon af.
Laat de soep ca. 25 min. sudderen.
Pureer en breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Snijd de paprika en ui in blokjes.
Verwarm 1 tl olie in een pan met antiaanbaklaag en stoof de paprika- en ui-blokjes er kort in aan.
Blus af met de rest van de groentebouillon.
Kruid met zout, peper, paprikapoeder en suiker en laat de soep ca. 15 min. sudderen.
Pureer en breng op smaak naar eigen wens.
Giet de witte en rode soep gelijktijdig in een soepbord, bestrooi met peterselie in hartvorm en serveer.

Vorbereidingstijd: 30 min.

Bereidingstijd: 40 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Uiensoep I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Eten met plezier

Ingrediënten

1 l bouillon
1 laurierblaadje
2 el olie
- peper
- peterselie
2 uien, grote

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie fijn.
Snijd de uien fijn.
Verhit de olie.
Fruit de fijngesneden uien tot ze goudbruin zijn.
Voeg de bouillon en het blaadje laurier toe aan de uien.
Laat de soep ca. 15 min. trekken.
Breng de soep op smaak met peper.
Voeg voor het opdienen de fijngesneden peterselie toe.

Uiensoep met paprika en oude kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 el bieslook, verse
50 g boter
9 dl bouillon van een
blokje
1 el bloem
100 g kaas, oude
1 dl koffieroom
1 paprika, groene
1 paprika, rode
- peper
1 el peterselie, verse
3 uien, grote
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de bieslook.
Hak de peterselie.
Rasp de oude kaas.
Pel de uien.
Snipper de uien.
Halveer de rode paprika.
Halveer de groene paprika.
Verwijder de zaadlijsten en de zaadjes.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Smelt de boter.
Fruit de uienknippers en de paprikablokjes.
Scheep regelmatig om zodat uien en paprika's niet bruin worden.
Strooi de bloem over het mengsel.
Giet de bouillon er in gedeelten bij.
Roer het mengsel goed om.
Voeg peper en zout naar smaak toe.
Kook de soep zachtjes ± 10 min.
Roer de koffieroom door de soep.
Roer de oude kaas door de soep.
Strooi vlak voor het serveren de bieslook en de peterselie over de soep.

Uiensoep met salami.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- bleekselderij
50 g boter
8 dl bouillon van een blokje
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peper
- prei
200 g salami
3 uien, grote
2 dl wijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de bleekselderij klein.
Hak de prei in fijngesneden ringetjes.
Pel de uien.
Verdeel de uien in ringen.
Snijd de salami in smalle reepjes of kleine blokjes.
Smelt de boter of verhit de olijfolie.
Fruit hierin de uienringen tot ze glazig zijn.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Schep de knoflook met de salami door het uienmengsel.
Strooi er de peper over heen.
Voeg de bouillon toe.
Voed de wijn toe.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Verdeel vòòr het serveren de preiringetjes en de gehakte bleekselderij over de soep.

Uiensoep met Trappistenbier.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: KijkLochem.nl

Ingrediënten

50 g bloem
100 g boter
9 dl bouillon, runder-
100 g kaas, oude,
geraspte
- peper, versgemalen
2 dl trappistenbier
dubbel (Westmalle
dubbel)
4-6 sn stokbrood
600 g uien
- zout

Bereiding.

Pel de uien.
Snij de uien in niet te dikke ringen.
Verhit de boter in een soeppan.
Bak hierin de uien op een laag vuur in 25-30 min. zachtjes goudgeel (schep de uien af en toe om).
Roer vervolgens de bloem door de uien.
Scheep het mengsel ca. 1 min. goed om.
Voeg al roerend de bouillon toe.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep 10 min. zachtjes koken (roer af en toe).
Giet 10 min. voor het einde van de kooktijd het bier door de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout.

Verwarm de grill op hoogste stand.
Vul 4-6 vuurvaste kommen met de soep.
Leg hierop een stukje stokbrood royaal bestrooid met geraspte kaas.
Zet de kommen onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Tip:

Lekker met stokbrood en kruidenboter.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Uiensoep met verse room.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- amandelen, geschaafd
50 g boter
8 dl bouillon van een
blokje
½ el kerriepoeder
- peper
2 dl room, slag-
4 uien, grote

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Leg de uienringen in de boter.
Strooi er de kerriepoeder overheen.
Fruit de uien tot ze goudgeel zijn.
Schep de uien regelmatig om.
Voeg peper naar smaak toe.
Giet er de bouillon bij.
Kook de soep zachtjes 8-10 min.
Klop de slagroom half stijf.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill
aan.
Schep de soep in ovenvaste soepkommen.
Verdeel de room over de soep.
Bestrooi de room met kerriepoeder.
Laat deze in de oven iets kleuren.
Strooi er wat geschaafde amandelen op.

Vegetarische erwtensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Alpro® Soya 2010-11

Ingrediënten

- Bakken & braden (Alpro® Soya)
1 l bouillon, groente-
¼ knolselderij, in blokjes van 1 cm
1 laurierblad
- peper
½ prei, in stukjes van 1 cm
1 pk Reepjes, licht of pittig gekruid (Alpro® Soya)
125 g spliterwten, gele
2 tk tijm, verse, fijngehakt
1 ui, in blokjes van 1 cm
1 wortel, in blokjes van 1 cm
- zout

Bereiding.

Verwarm een scheutje Bakken & braden in een soeppan.
Bak de groenten 8 min. op een matig vuur in de soeppan tot de ui glazig is.
Voeg de gele spliterwten, kruiden en bouillon toe aan de groenten.
Breng de soep aan de kook.
Laat de soep 30 min. sudderen.
Voeg de Reepjes toe.
Verwijder het laurierblad.
Breng de soep op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker met stevig brood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vegetarische linzensoep.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron:
Jeanne-Doomen.net

Ingrediënten

½ bouillonblokje,
groenten-
2-3 el feta
1 laurierblaadje
100 g linzen
1 mp paprikapoeder
75 g soepgroenten
1 m tijm
½ l water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de soepgroenten grof.
Snijd de feta in stukjes.
Doe het water, bouillonblokje, kruiden en linzen in de pan.
Laat het mengsel zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
Voeg de soepgroenten en de gekruimelde feta toe.
Laat de soep goed warm worden.

Tip:

Serveren met ciabatta, en een salade van tomaatjes en komkommer besprenkeld met balsamico-azijn.

Verborgen wijnsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

4 plk bladerdeeg,
diepvries
1 bouillontablet,
kruiden-
2 el boter
150 g champignons
50 g Danish Blue
1 ei
100 g kaas, oude,
geraspte
1 komkommer
- peper
½ bkr room, zure
1 ui, grote
1 dl wijn, witte, droge

Bereiding.

Pel de ui.
Halveer de ui.
Snijd de helften van de ui in halve ringen.
Was de champignons.
Snijd de champignons in plakjes.
Schil de komkommer.
Schaaf de komkommer in zeer dunne plakjes.
Verkruimel de Danish Blue kaas.
Roer in een kopje het ei met een vork los.
Verhit in een braadpan 1 el boter.
Laat de boter de ui en de champignons ± 7 min.
zachtjes bakken.
Schep de ui en champignons af en toe om.
Voeg de komkommerplakjes en wat peper toe
aan de ui.
Bak de komkommerplakjes ± 7 min. mee.
Voeg er daarna 6 dl water en het bouillontablet
toe.
Laat alles ± 15 min. zachtjes koken.
Roer de wijn en zure room door de soep.
Laat de soep nog 15 min. zachtjes koken.
Verwarm de oven voor op 225°C.
Spreid intussen de plakjes bladerdeeg op het
aanrecht uit en laat ze in ± 10 min. ontdooien.
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg dun
met het losgeroerde ei.
Verdeel de soep over 4 soepkommen.
Span over elke soepkom een plakje bladerdeeg
en druk dat over de rand vast.
Bestrooi het bladerdeeg met de geraspte oude
kaas en de Danish Blue kaas.
Verdeel er in klontjes de rest van de boter over.
Zet de soepkommen in het midden van de
oven.
Laat het bladerdeeg in ± 15 min. opbollen en
gaar bakken.

Bereidingstijd: 80 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vetverbrandingssoep.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

3 bouillonblokjes,
kippen-
¼ kool, witte, grote
4 tn knoflook
2 paprika's, groene
- peper en/of tabasco
- peterselie
1 selderij, knol
2 blk tomaten, gepelde
6 uien, grote
10 l water
6 wortelen
- zout

Bereiding.

Snijd de groenten in stukjes.
Doe de groenten in de pan.
Vul de pan aan met water.
Breng de soep snel aan de kook.
Laat de soep 10 min. koken.
Zet het vuur lager.
Laat de soep sudderen tot de groenten gaar zijn.

Dieet:

Deze soep kan op elk moment gegeten worden, als je trek hebt, zoveel en wanneer je maar wilt.
Hoe meer soep je eet, hoe meer gewicht je zult verliezen.
Ben je een hele dag van huis, neem dan een thermoskan vol soep mee.

LET OP: VOLG DIT DIEET STIPT, ALS JE ALLEEN DE SOEP EET ZUL JE SNEL ONDERVOED RAKEN.

DAG 1

- Eet deze dag alleen soep en fruit.
- Alle fruit behalve bananen. Meloen, watermeloen en ster-fruit hebben minder calorieën dan de meeste fruitsoorten.
- Als dranken mag je ongezoete thee, bessensap of plat water (Spa-water).

DAG 2

- **EET DEZE DAG GEEN FRUIT!!!**
- Alle groente, verse of blikgroenten, eet tot je niet meer kunt.
- Probeer zoveel mogelijk groene bladgroenten en soep te eten (vermijd gedroogde bonen, erwten en maïs) .
- Bij het avondeten mag je jezelf trakteren op een gekookte aardappel in de schil of uit de oven met boter.

DAG 3

- Eet zoveel soep, fruit en groenten als je wilt (GEEN AARDAPPEL).

ALS JE HET BOVENSTAANDE HEBT GEDAAN ZONDER VALS TE SPELEN, BEN JE AL 2½ TOT 3 KG. KWIJT.

DAG 4

- Afgeroomde magere melk of magere yoghurt, max. 8 glazen.
- Gedurende de dag mag je 3 bananen eten, max. 8 stuks.
- Drink deze dag zoveel mogelijk water.
- Blijf soep eten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bananen hebben veel koolhydraten en calorieën evenals de melk.

Maar op deze dag heeft elk lichaam dat nodig. Vooral de potassium in de bananen, ook de koolhydraten en calcium, zodat u minder zin heeft in zoetigheden.

DAG 5

- Rundvlees, kip of vis met tomaten.
- Je mag 300g tot 450g vlees, kip of vis hebben met een blik tomaten of 8 verse tomaten.
- Eet minstens éénmaal soep.
- Probeer minstens 6 tot 8 glazen water te drinken om de zuren uit je lichaam weg te spoelen.

DAG 6

- Rundvlees en groenten, zoveel je maar lust.
- Je kunt zelfs 2 tot 3 steaks eten met groene bladgroenten, maar geen aardappel
- Eet minstens éénmaal soep.

DAG 7

- Bruine rijst, ongezoet fruitsap en groenten zoveel je maar wilt.
- Eet minstens éénmaal soep.

Voor de bruine rijst volgt hier een recept om er nasi van te maken:

1 pakje nasigroenten wellen.

1 prei

1 paprika, rode

2 uien

handje peultjes

2 teentjes knoflook

Dit alles snijden en 9 min. laten koken. Goed afgieten.

Rijst, groenten, nasigroenten, sambal mengen.

OP HET EINDE VAN DE 7E DAG, ALS JE STIPT HET DIEET HEBT GEVOLGD, ZUL JE 6 TOT 8 KILO MINDER WEGEN.

ALS JE MEER DAN 8 KILO BENT AFGEVALLEN, WACHT DAN 2 DAGEN MET HET DIEET ALVORENS WEER TE STARTEN MET DAG 1.

DIT MOET JE OOK WETEN:

Je kunt dit 7-dagen dieetplan zolang volgen als je wenst.

Bovendien, indien je dit strikt volgt, zal dit je spijsverteringssysteem reinigen en je een fantastisch goed gevoel geven, je zult ook meer energie hebben.

Dit dieet is snel verbrandend en het geheim is dat je meer calorieën zult verbranden dan je opneemt.

Gedurende het dieet mag je zeker geen alcohol drinken vanwege de vetverbranding in je lichaam.

Na het dieet moet je minstens 24 uren wachten alvorens alcohol te drinken.
Mocht je na enkele dagen problemen hebben met de stoelgang, dan mag je een kop vezels of granen eten.

WAT JE VERDER MOET WETEN:

De verbrandingssoep kun je eten als je honger hebt op elk moment van de dag en zoveel je maar wilt.

Onthoud: hoe meer soep je eet, hoe meer vet je zult verbranden.

Als alternatief voor deze vetverbrandingssoep: heldere bouillon- of groentesoep.

Geen gebakken eten of brood.

In plaats van steak kun je gegrilde vis of kip (zonder vel) eten.

Indien je medicatie neemt, is dit geen bezwaar.

Je mag het vlees door vis vervangen op enkele van de vleesdagen, Je hebt de proteïne van het vlees nodig op de vleesdagen.

VERBODEN:

Brood, alcohol, koolzuurhoudende dranken (ook geen dieetdranken).

Drink alleen plat water, ongezoete thee, ongezoete slappe zwarte koffie, ongezoet sap, bessensap en magere melk.

Zoete Deens biersoep (Øllebrød).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: Deense
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman,
Smulweb, Recepten-
plein.nl

Ingrediënten

1 l bier, donker
250 g brood, bruin,
zonder korst
½ citroen, schil van
4 el room, slag-, half
stijfgeslagen
50 g suiker, bruine

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week het brood in wat water en kook het enkele min. met de citroenschil.
Brenghet bier met de suiker aan de kook, schuim het af en voeg er het brood aan toe. Laat het geheel al roerend zachtjes enkele min. doorkoken.
Dien de soep meteen op, met in elk bord 1 el slagroom.

Zomergroentesoep met pistou.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

3 aardappels, in blokjes
1 l bouillon, kippen-
(van tablet)
225 g doperwten (vers
of diepvries)
100 g haricots verts of
sperziebonen,
schoongemaakt
2 el olie, olijf-
4 el pistou
400 g soepgroenten,
fijne (kant-en-klaar)
1 ui, gesnipperd
75 g vermicelli

Bereiding.

Verwarm de olie in een ruime pan.
Bak de ui 2 min. in de olie.
Voeg de soepgroenten toe aan de ui en bak ze 3 min. mee.
Schenk de bouillon bij de groenten.
Voeg de aardappels toe aan de bouillon.
Breng alles aan de kook.
Zet het vuur lager en laat de soep 10 min. zacht doorkoken.
Voeg de haricots verts, doperwten en vermicelli toe aan de bouillon.
Laat alles nog 8-10 min. koken.
Verdeel de soep over borden.
Scheep er een lepel pistou in.

Tip:

Serveer met stokbrood.
Zie ook het Pistou-recept.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuppa di ceci - Kikkererwtensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 lblk erwten, kikker-
1 tn knoflook, geplet
- olie, olijf-
- peper
2 tk rozemarijn, verse
1 ui, rode of witte, aan
dunne flinters gesneden

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de knoflook en de rozemarijn zachtjes in een scheutje olijfolie tot de knoflook begint te kleuren.

Gooi de knoflook weg.

Doe de kikkererwten en hun vocht in een pan en breng ze aan de kook.

Laat ze 5 min. zachtjes koken.

Vis het takje rozemarijn uit de pan (losse naaldjes kun je laten zitten, maar de steeltjes moeten weg).

Pureer de soep met een staafmixer glad.

Draai er wat peper over heen en serveer de soep.

Aan tafel kan iedere eter een scheutje olijfolie op zijn soep schenken en er desgewenst wat ui over strooien.

Tip:

Lekker met wat croutons.

Zuurkoolsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1½ el bieslook,
fijngesneden
2 bouillontabletten,
kippen-
1 tl chilipoeder
1 kbk crème fraîche
1 el olie, olijf-
1 prei, in dunne ringen
125 g spekreepjes
1 dl wijn, witte, droge
250 g zuurkool,
fijngesneden

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de olie in een soeppan.
Bak de zuurkoolspekreepjes op een halfhoog vuur in de soeppan uit.
Voeg de prei, zuurkool en chilipoeder toe.
Bak alles 5 min. op een halfhoog vuur.
Voeg 7 dl water, wijn en verkruimelde bouillontabletten toe.
Brenge de soep aan de kook.
Laat de soep op een laag vuur 10 min. koken.
Scheep de soep in de borden.
Scheep 1 el crème fraîche in de soep.
Garneer de soep met bieslook.

Zuurkoolsoep met chorizo.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
2 bouillonblokjes,
runder-
100 g chorizo (aan één
stuk)
- peper, versgemalen
125 ml room, zure
1 ui
2 uitjes, bos-
- zout
250 g zuurkool (uit het
vat)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Verhit de boter in een ruime pan.
Bak de ui in de boter glazig.
Voeg de bloem toe aan de ui..
Laat dit bloemmengsel al roerend in ca. 3 min.
gaar worden, maar niet verkleuren.
Voeg geleidelijk en al roerend 1 l water toe aan
het bloemmengsel.
Verkruimel de bouillonblokjes boven de pan.
Breng de bouillon aan de kook.
Laat de zuurkool uitlekken.
Hak de zuurkool fijn.
Voeg de zuurkool toe aan de bouillon.
Laat de soep afgedekt ca. 30 min. op een laag
vuur koken.
Was de bosuitjes.
Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.
Klop de zure room met een beetje van de soep
los.
Meng de room door de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout
Laat de soep niet meer koken!!!!
Snijd de chorizo in blokjes.
Voeg de chorizo en de bosui toe aan de soep.

Tip:

Lekker met grof brood en spek.

Wijntip:

Elzas Pinot Blanc, Franse witte wijn.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience
Stg.

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24