

# Smakelijke soepen

Receptengids



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**



Verse soep is gezond en kan eigenlijk altijd. Als lunch, tussendoortje of vooraf bij de avondmaaltijd. Soep zorgt voor een goede bodem waardoor u minder van het hoofdgerecht eet, dus is ook prima in te passen als u op dieet bent. Maak dan bij voorkeur wel een lichte variant.

Deze maand een receptenboekje boordevol heerlijke en makkelijk te bereiden soepen. Wat denkt u van bijvoorbeeld de smaakvolle courgettesoep of de pompoen- of tomatensoep? Of gaat u toch liever voor de heerlijke preisoep met forel of de Surinaamse kippensoep?

We wensen u veel plezier met het koken en daarna een smakelijk eten!

De redactie van [www.PlusOnline.nl](http://www.PlusOnline.nl)

© PlusOnline/Voedingscentrum



## Inhoudsopgave

### **Voorgerechten**

Preisoep met gerookte forel . . . . .	5
Franse uiensoep . . . . .	6
Courgettesoep . . . . .	7
Pittige paddenstoelensoep . . . . .	8

### **Hoofdgerechten**

Hartverwarmende pompoensoep . . . . .	9
Mexicaanse soep . . . . .	10
Maaltijdgroentesoep met kip . . . . .	11
Tomatensoep met peterselieroem . . . . .	12
Surinaamse kippensoep . . . . .	13
Thaise noedelsoep . . . . .	14

### **Lekker bij de soep:**

Knoflookstokbrood . . . . .	15
-----------------------------	----



# Preisoep met gerookte forel



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *0-15 minuten*

## INGREDIËNTEN

1 dunne prei	2 dl bouillon
½ kruimig kokende aardappel	50 gram gerookte forel
Mespunt tijm	2 bruine soepstengels

## BEREIDING

Maak de prei schoon. Snijd wat hele fijne ringen prei en bewaar ze voor garnering. Snijd de rest van de prei in ringen. Schil het stukje aardappel en snijd het in blokjes. Kook de prei met de aardappelblokjes en de tijm in de bouillon in 20 minuten gaar. Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine fijn. Roer er de achtergehouden ringen prei door en breng de soep weer aan de kook. Verdeel de forel in stukjes. Schenk de soep in 2 bordes of kommen en leg de stukjes forel er op. Geef er soepstengels bij.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	70 kcal
Eiwit	6 gram
Koolhydraten	8 gram
Vet	2 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht entrecotes met kruidenjus, witlof en aardappelen.



# Franse uiensoep



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

2 grote uien	1½ dl droge witte wijn
½ teentje knoflook	Tijm
Mespunt suiker	2 sneetjes (wit)brood
15 gram (1 eetlepel) vloeibare margarine	1 eetlepel geraspte belegen 30+ kaas
1 eetlepel bloem	
2½ dl (groente)bouillon (van tablet)	

## BEREIDING

Maak de uien de knoflook schoon. Snijd de uien in halve ringen. Fruit de uien met de suiker in de margarine goudgeel en pers de knoflook er boven uit. Strooi de bloem er over en warm dit goed door. Giet er al roerend de bouillon, de wijn en de tijm bij en breng dit aan de kook. Kook de soep 15 minuten. Maak de soep eventueel op smaak met peper en een beetje zout. Snijd uit het brood 2 rondjes. Warm de grill voor. Verdeel de soep over 2 grote soepkoppen en leg het brood erop. Strooi de kaas over de broodrondjes en laat de kaas onder de hete grill kleuren.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	285 kcal
Eiwit	8 gram
Koolhydraten	25 gram
Vet	10 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	3 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht geroerbakte bief met mosterdjus, venkel en aardappelen.



# Courgettesoep

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten



## INGREDIËNTEN

Stukje ui	2 dl (groente)bouillon (van tablet)
1 kleine courgette	6 sprietjes bieslook
1 eetlepel pesto (basilicum, potje)	

## BEREIDING

Snijd het stukje ui klein. Was de courgette en snijd hem in blokjes. Fruit de ui zacht in de pesto. Voeg de blokjes courgette toe met de bouillon en kook dit in 15 minuten gaar. Was de bieslook en knip de sprieten klein. Pureer de courgettemassa in de keukenmachine, met de staafmixer of door een zeef. Breng de puree weer aan de kook en garneer met de bieslook.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	65 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	3 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met als hoofdgerecht gegrilde portabella gevuld met kruidige couscous en pijnboompitten, geroerbakte vegetarische reepjes en Chinese kool.



# Pittige paddenstoelensoep

0-15  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

1 sjalot  
1/3 groene peper  
½ jalapenopeper (potje)  
100 gram oesterzwammen  
100 gram (kastanje)  
champignons

1 eetlepel vloeibare margarine  
3 dl tomatensap  
8 blaadjes basilicum

## BEREIDING

Maak de sjalot schoon en snijd hem klein. Snijd de stukjes peper fijn. Maak de paddestoelen schoon. Snijd de oesterzwammen in repen en de champignons in plakjes. Verwarm de margarine en fruit hierin de sjalot glazig. Bak de paddestoelen kort mee. Voeg het tomatensap en de stukjes peper toe en kook de soep een paar minuten. Strooi er klein geknipte basilicum over.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	85 kcal
Eiwit	3 gram
Koolhydraten	6 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	3 gram



# Hartverwarmende pompoensoep



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

## INGREDIËNTEN

½ pompoen	1 gedroogd chilipepertje
1 ui	3 eieren
2 theelepels kerriepoeder	1 dunne prei
1 eetlepel olie	Kaneel
4 dl groentebouillon	8 takjes koriander of selderij
	4 eetlepels halfvolle yoghurt

## BEREIDING

Was het stuk pompoen en verwijder de draden en pitten. Snijd het stuk pompoen met schil in blokjes. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Fruit de ui met de kerrie in de olie goudgeel. Voeg de pompoen toe met de groentebouillon. Scheur het chilipepertje in stukjes en voeg dit toe. Breng het aan de kook en kook de soep 20 minuten. Kook de eieren in 10 minuten hard. Laat de eieren afkoelen. Pureer de soep met de staafmixer of in een keukenmachine. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen. Breng de soep met de prei weer aan de kook en kook de soep nog een paar minuten. Maak hem op smaak met wat kaneel. Pel de eieren en hak ze fijn. Was de koriander of selderij en knip de blaadjes klein. Meng de helft hiervan door het gehakte ei. Roer de rest van de koriander door de yoghurt. Zet het yoghurtsausje en de eieren op tafel en schep er wat van op de soep.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	235 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	10 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	5 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met roggebrood met Friese nagelkaas. Hiervoor heeft u nodig...

4 sneetjes donker roggebrood  
4 plakjes friese nagelkaas, 20+





# Mexicaanse soep



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

3 eieren	3 dl groentebouillon
1 dunne prei	Oregano
1 teentje knoflook	Citroensap
1 eetlepel olie	1 klein zakje tortillachips
1 klein blikje bruine bonen	1 dl magere Grieks of Turkse yoghurt
1 blik gepelde tomaten	½ avocado

## BEREIDING

Kook de eieren in 9 minuten hard. Maak de prei en de knoflook schoon. Snijd de prei in dunne ringen en de knoflook in stukjes. Fruit de prei en de knoflook in de olie zacht. Laat de bruine bonen uitlekken. Voeg de bruine bonen, de tomaten met het vocht en de bouillon toe aan de prei en knoflook en breng dit aan de kook. Kook de soep 5 minuten. Maak de soep op smaak met wat peper en oregano. Schil de halve avocado en snijd hem in stukjes. Druppel er direct wat citroensap over. Pel de eieren en snijd ze in parten. Serveer bij de soep de parten ei, de stukjes avocado, de tortillachips en de yoghurt.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	445 kcal
Eiwit	21 gram
Koolhydraten	29 gram
Vet	25 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	12 gram



# Maaltijdgroentesoep met kip



Porties: *2 personen*

Bereidingstijd: *15-30 minuten*

## INGREDIËNTEN

300 gram aardappelen  
1 kleine koolrabi  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olie  
250 gram soepgroente

1 pot kippenbouillon met kip  
75 gram gebraden kipfilet  
(vleeswaar)  
75 gram kerstomaatjes  
1 eetlepel pesto

## BEREIDING

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Schil de koolrabi en snijd hem in blokjes. Maak de knoflook schoon en snijd het teentje klein. Verwarm de olie in een soeppan en bak hierin de aardappel, koolrabi en knoflook zacht. Voeg de soepgroente, de bouillon met kip en 3 dl water toe en breng dit aan de kook. Kook de soep in 10 minuten gaar. Snijd de kipfilet in reepjes. Was de tomaatjes en halveer ze. Laat de tomaatjes en de kipfilet de laatste minuten meekoken. Roer aan tafel wat pesto door de soep.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie 355 kcal  
Eiwit 20 gram  
Koolhydraten 35 gram  
Vet 10 gram  
Verzadigd vet 3 gram  
Vezels 9 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met bruin(stok)  
brood.  
Hiervoor heeft u nodig...

2 sneden bruinbrood



# Tomatensoep met peterselieroom



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

## INGREDIËNTEN

750 gram tomaten	2½ dl bouillon
1 ui	1 laurierblad
5 takjes peterselie	100 gram beenham
1 eetlepel olie	1 dl Griekse, volle yoghurt
Nootmuskaat	

## BEREIDING

Was de tomaten en snijd ze in stukken. Maak de ui schoon en snijd hem klein. Was de peterselie. Snijd de stelen in stukjes en knip het blad fijn. Fruit de ui met de peterseliestelen in de olie glazig. Voeg de tomaten toe met wat nootmuskaat, het laurierblad en de bouillon. Breng dit aan de kook en laat de soep 10 minuten koken. Verwijder het laurierblad. Pureer de soep met de staafmixer of in een keukenmachine glad. Snijd de ham in reepjes en roer ze door de soep. Warm de soep nog even goed door en maak hem op smaak met wat peper. Roer de klein geknipte peterselie door de yoghurt en maak dit op smaak met peper en een beetje zout. Garneer de soep aan tafel met een lepel van de peterselieroom.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	265 kcal
Eiwit	15 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	6 gram
Vezels	4 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met  
volkorenbrood.  
Hiervoor heeft u nodig...

4 sneetjes volkorenbrood



# Surinaamse kippensoep



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

1 ui	1 eetlepel olie
2 tomaten	1 kippenbouillontablet
1 spaanse peper (of een madame jeanette)	250 gram gemengde groenten, chinese mix of roerbakmix
1 kipfilet	2 pimentkorrels
	100 gram mihoen

## BEREIDING

Maak de ui schoon en snijd hem klein. Ontvel de tomaten en snijd ze in blokjes. Was de peper, maar houd hem heel. Snijd de kipfilet in blokjes. Verwarm de olie in een soeppan en bak hierin de kip bruin. Fruit de ui mee. Voeg ½ l water toe met de kippenbouillontablet, de tomaten, de peper, de groente en de pimentkorrels en breng dit aan de kook. Kook de soep ca. 8 minuten. Kook de laatste minuten de mihoen mee volgens de gebruiksaanwijzing. Neem de peper uit de soep.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	385 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	50 gram
Vet	9 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	6 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met een volkorenbroodje.  
Hiervoor heeft u nodig...

2 volkorenbroodjes



# Thaise noedelsoep

0-15  
min.

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

250 gram broccoli	1 eetlepel olie
1 kleine courgette	1 teentje knoflook
2 bosuitjes	2 eetlepels sojasaus of nam pla (vissaus)
6 dl groentebouillon	2 eetlepels limoensap
150 gram dunne rijstnoedels	½ eetlepels suiker
100 gram tofu	2 eetlepels pinda's

## BEREIDING

Maak de groente schoon. Snijd de broccoli in kleine roosjes, de courgette in blokjes en de bosui in ringen. Kook de broccoli en de courgette 3 minuten in de groentebouillon. Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing. Snijd de tofu in blokjes. Bak de tofu in de hete olie bruin. Pers er het teentje knoflook boven uit. Voeg de bouillon met de groente toe en maak dit op smaak met de soja- of vissaus, het limoensap en de suiker. Warm de rijstnoedels mee en strooi er de gehakte pinda's over.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	615 kcal
Eiwit	25 gram
Koolhydraten	80 gram
Vet	20 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	8 gram



# Knoflookstokbrood



Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

## INGREDIËNTEN

2 takjes peterselie  
30 gram halfvolle roomboter  
1 teentje knoflook  
1 klein volkoren stokbrood  
Diversen

## BEREIDING

Was de peterselie en knip de takjes boven de boter klein. Pers het teentje knoflook er boven uit. Meng de peterselie en de knoflook met peper en een beetje zout door de boter. Snijd het stokbrood schuin in plakken van ca. 2 cm dik, maar snijd de plakken niet helemaal door. Besmeer de sneden dun met de knoflookboter. Verpak het brood in aluminiumfolie en rooster het op de barbecue of in een hete oven (200 °C) 10-12 minuten.

## VOEDINGSWAARDE

Per persoon:

Energie	285 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	40 gram
Vet	8 gram
Verzadigd vet	4 gram
Vezels	7 gram

## MENUSUGGESTIE

Lekker met spiesjes op de barbecue en een gemengde salade. Hiervoor heeft u nodig...

Vleesspiesjes  
100 gram sla  
75 gram cherrytomaat  
75 gram komkommer  
2 eetlepels slasaus





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

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

Compressed by

