



Inhoudsopgave.

Gebruikte afkortingen.	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Aardappelsoep met spek.....	4
Aardbeiensoep I.	5
Aardpeerroomsoep met saffraan.	6
Adriatisch soepje met Noordzeevis.....	7
Al falah - boerensoep.....	8
Alkmaarse kaassoep.	9
Ashe choghondar - bietensoep.	10
Avocado roomsoep.	11
Basisbouillon homemade.	12
Bier-broodsoep met peterselie.	13
Biersoep I.	14
Biersoep met bruin bier.	15
Bisque van grijze garnalen I.	16
Biersoep uit Utrecht.....	17
Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.	18
Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.	19
Boerengroentesoep met gehaktballetjes.	20
Borsjtsj I.	21
Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk.	23
Broccoli-maïsssoep 'De Zeezuiper'.	24
Bruidssoep.....	25
Bruine bouillon.	26
Caldo verde – Portugese boerenkoolsoep.	27
Courgettesoep met brie.	28
De drie musketiers.	29
Garnalensoep.....	30
Gevulde noedelsoep.....	31
Groentebouillon II.	32
Grootmoeders kippensoep.	33
Heldere paddenstoelsoep.....	34
Horto supal kalokariano - zomerse groentesoep.....	35
Knolselderijsoep met appel.....	36
Lamssoep met aubergine en paprika.	37
Maaltijdsoep met kalkoen.	38
Mosselsoep 'Pikanta'.	39
Okroshka.	40
Palingsoep.	41
Pappa al pomodoro - tomatenbroodsoep.	42
Papikaroomsoep.....	43
Paprikasoep met kaasklets Kloppen.....	44
Pekingsoep I.....	45
Pikante kippensoep met taugé.....	46
Pindasoep III.	47
Pittige pompoensoep.	48
Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.....	49
Pompoensoep II.	50
Pompoensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham.	51
Portugese boerenkoolsoep.	52
Romige kippensoep.	53
Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.	54
Schuimbiersoep.	55
Sotosoep.....	56
Servische bonensoep.	58
Shaslicksoep.	59
Snelle noedelsoep.....	60
Soep van Sinterklaas.	61
Soep van verse doperwten.....	62
Soepie in een floepie.	63
Soto ayam.....	64
Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.	65
Spinaziesoep met ei.....	66

Stracciatella di insalata lattuga.	67
Surinaamse pindasoep.....	68
Tomatensoep met rozemarijn.	69
Truffelsoep.	70
Turkse bruidsoep.	71
Uiensoep met Klassiekbier.....	72
Vastelaovessop.....	73
Vastelaovesbeersop.....	74
Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.	75
Venkelsoep.	76
Wildsoep met witlof en fazant.	77
Wortelsoep op Peejenlandse wijze.	78
Zomergroentesoep met pistou.....	79
Zomerse tomatensoep.	80
Zuid-Franse vissoep.....	81
Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.....	82

Aardappelsoep met spek.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- boter
50 g kervel
1 kip, soep-
- laurier
- peper, versgemalen
4 strnk prei
1 selderij, witte
250 g spek
- tijm
4 uien
2 wortelen
- 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.

Maak een bouillon van de soepkip samen met het groen van de prei, de selderij, 1 ui, tijm, laurier en 2 wortelen.

Kruid de bouillon met versgemalen peper en zout.

Snijdt het wit van de prei, de selderij en de ui fijn.

Stoof ze aan in wat boter, voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

Voeg vervolgens de aardappelen toe en laat die zachtjes gaar koken.

Mix de soep met een handmixer.

Kruid de soep en haal de soep door een grove zeef.

Snijdt het spek in dobbelsteentjes en laat ze uitbakken.

Doe ze in de soep.

Werk de soep af met een kerveltakje en serveer.

Aardbeiensoep I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

300 g aardbeien
½ tl azijn, balsamico-
- muntblaadjes
1 sinaasappel, pers-
1 tl suiker, basterd-,
witte
2 el yoghurt, halfvolle

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.

Maak de aardbeien schoon.
Houd 2 aardbeien achter voor garnering.
Pers de sinaasappel uit.
Pureer de rest van de aardbeien met het sinaasappelsap in de keukenmachine of met een staafmixer.
Maak de aardbeiensoep op smaak met de basterdsuiker en de azijn.
Verdeel de aardbeiensoep over 2 soepborden of schaaltes.
Snijd de achtergehouden aardbeien in plakjes.
Garneer de soep met een lepel yoghurt, plakjes aardbei en een paar blaadjes munt.

Aardpeerroomsoep met saffraan.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Marleen van Holsbeke

Ingrediënten

500 g aardperen
1 bouillonblokje,
kruiden- of groente-
1 tn knoflook
½ knolselderij
- olie, olijf-
- peper
- room, slag- (soja- rijst-
, amandel- of
haverroom)
3 drd saffraan
1 ui
1½ l water
- zout

Bereiding.

Maak de ui schoon en snijd hem in stukjes.
Schil de knolselderij en snijd hem in stukken.
Boen de aardperen schoon en snijd ze in stukken.
Bak de ui aan in de olijfolie.
Voeg de knolselderij, aardpeer, knoflook en saffraan toe.
Laat zo'n 5 min. stoven en voeg dan het water toe.
Breng aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.
Laat ca. 5 min. koken en pureer met een staafmixer.
Voeg zout en peper naar smaak toe.
Roer er de slagroom of roomvervanger door en serveer als de soep goed heet is.

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

Adriatisch soepje met Noordzeevis.



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

Ingrediënten

100 g ansjovisfilets
4 sn brood, witte-
1 tn knoflook
- peper
½ bs peterselie
1 ds saffraan (poeder)
4 el olie, olijf- extra
vierge
4 tomaten
400 g visfilets
2 l vis-fond
2½ dl wijn, witte droge
- 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.

Maak de peterselie schoon.
Hak de peterselie fijn.
Pel het teentje knoflook.
Hak het teentje knoflook fijn.
Laat de tomaten even schrikken in kokend water.
Koel de tomaten onmiddellijk af in koud water.
Pel de tomaten.
Snijd de tomaten in vieren.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in reepjes.
Snijd de ansjovisfilets in stukjes.
Stoof de gehakte peterselie, het knoflook en de stukjes ansjovisfilets even aan in hete olijfolie.
Voeg de witte wijn toe.
Laat het mengsel 10 min. inkoken.
Voeg de stukjes tomaat toe.
Voeg de saffraan toe.
Voeg de vis-fond toe.
Laat het geheel 10 min. sudderen op een zacht vuurtje.
Snijd de visfilets in reepjes.
Laat de visreepjes 3 min. in de soep pocheren.
Snijd de korstjes van het brood.
Rooster de sneetjes goudbruin in een warme oven of in een broodrooster.
Leg de geroosterde sneetjes op de bodem van warme diepe borden.
Overgiet de geroosterde sneetjes met de hete soep.
Serveer de soep.

Tip:

Deze heerlijke soep uit de mediterrane keuken kan je met allerlei visfilets klaarmaken: Noordzeetong, tongschar, pladijs, poon, zeewolf, wijting.

Al falah - boerensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Libanese
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Cuisinio

Ingrediënten

3 el boter
1 mp kaneel
1½ kp rijst
2 tomaten, middelgroot,
geschild, ontpit en in
stukken gesneden
1 ui, middelgroot,
gesnipperd
1½ 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.

Smelt de boter in een zware pan met dikke bodem.
Sauteer de ui op een matig vuur tot hij lichtbruin ziet.
Voeg de overige ingrediënten, behalve de kaneel toe aan de uien.
Breng het geheel op een hoog vuur aan de kook.
Draai het vuur laag.
Laat de soep 1½ uur zachtjes koken.
Dien de soep op in soepkommen.
Strooi een beetje kaneel over de soep.

Alkmaarse kaassoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron:
Noord-Holland.com

Ingrediënten

40 g bloem
40 g boter
¾ l bouillon
100 g kaas, geraspte
- knolselderij, gare, in
doppelsteentjes
¼ l melk
- uitje, gefruut

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.

Smelt de boter.
Voeg de bloem aan de boter toe.
Voeg al roerend of kloppend de bouillon
langzaam toe.
Voeg al roerend of kloppend de melk langzaam
toe.
Laat de bouillon even doorkoken.
Maak de soep af met de kaas, knolselderij en ui.

Ashe choghondar - bietensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Iraanse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta - Noelle

Ingrediënten

3 bieten, verse, geraspt
1 citroen, sap van
1 tn knoflook, uitgeperst
- peper
- peterselie, fijn-
gesneden
2 kl suiker
6 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.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de soep aan de kook en laat alles een ½
uur zachtjes doorkoken tot de geraspte biet
gaar is.
Strooi de peterselie over de soep en dien hem
op.

Avocado roomsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: dr. Atkin

Ingrediënten

¼ tl Aromat
1 avocado
8 pl bacon, krokant
gebakken
½ tn knoflook, kleine,
uitgeperst
½ l slagroom
¼ l water
¼ tl zout, selderie-

8 kopjes

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.

Schil de avocado en verwijder de pit.
Doe de avocado met de slagroom, het water, het selderiezout, de Aromat en de knoflook in de blender.
Mix het geheel 15 sec. op de middelste stand.
Giet het mengsel in een pan.
Verhit het 5 min. onder voortdurend roeren op een middelhoog vuur (laat het niet koken).
Serveer de soep heet of koud, gegarneerd met stukjes bacon.

Basisbouillon homemade.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Aan tafel,
Nierstichting

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
2 laurierblaadjes
2 tl peperkorrels
1 bs peterselie
1 prei
1 kg runderschenkel
2 tk tijm
2 uien
3 l water
2 wortels, winter-

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 water in een pan en leg de schenkel en de laurierblaadjes erin.
Zet de pan op een hoog vuur.
Wanneer het water begint te koken, komt er schuim op het water.
Haal dit er met een schuimspaan af.
Zet de bouillon op een laag pitje met de deksel schuin op de pan.
Laat het vlees zeker 3 uur trekken (de soep mag niet koken).
Wanneer het vlees goed gaar is en uit elkaar valt, is het goed.
Was intussen alle groenten en snijd ze in grove stukken.
Als het vlees gaar is, voeg je alle groenten, de peperkorrels en de tijm aan de bouillon toe.
Laat de bouillon tot het kookpunt komen en laat het dan weer op een laag pitje 45 min. trekken.
Wanneer alles gaar is, zeef je de bouillon en gooi je de groente en de kruiden weg (of bewaar ze en maak er een groentesoep van).
Als het vlees is afgekoeld, pluk je het vlees van het bot van de schenkel.
Verwijder vellen en vette delen.
Haal het merg uit het bot.
Snijd het vlees in kleine stukken en zet deze met het merg apart.
Maak de soeppan schoon.
Leg de zeef op de pan en leg hierin een schone theedoek.
Giet de afgekoelde bouillon door de zeef.
Breng de bouillon opnieuw aan de kook, om deze eventueel nog wat in te koken voor een sterkere smaak.
Proef de bouillon en voeg naar smaak versgemalen peper toe.

Tip:

Je kunt zelf kiezen of je het vlees wilt toevoegen of niet.

Bier-broodsoep met peterselie.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ed 's receptensite

Ingrediënten

2 dl bier, donker
10 g boter
1 bouillontablet, vlees-
2 sn brood, volkoren-
1 st foelie
- peper
2 el peterselie,
fijngeknipt
1 tl tijm
1 el tomatenpuree
1 ui
- zout

Bereiding.

Pel de ui.
Rasp de ui fijn.
Verhit de boter in een pan.
Fruit de ui even aan in de boter.
Roer de tomatenpuree door de ui.
Voeg 3 dl water, bouillontablet, bier, tijm en foelie toe aan de ui.
Laat de soep ± 5 min. zachtjes koken.
Snijd de korstjes van het brood.
Verkruimel de sneetjes brood.
Roer het broodkruim door de soep.
Verwarm de soep nog ± 3 min.
Roer op het laatste moment de peterselie door de soep.
Breng de soep op smaak met zout en peper.

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 I.



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

Ingrediënten

1 l bier, tafel-, donker
1 mp kaneel
50 g rijst
50 g suiker, bruine
¼ 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.

Kook het water met de suiker en de rijst tot deze volledig gaar is.
Giet het bier bij het water.
Voeg de kaneel toe aan de soep.
Laat de soep goed doorkoken.
Dien de soep zeer warm op.

Biersoep met bruin bier.



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

Ingrediënten

3 el aardappelmeel
½ l bier, bruin
2 eidooiers
- suiker
½ l 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.

Kook het water met het bruine bier.
Voeg naar smaak suiker en zout toe aan het bier
Roer de eidooiers met het aardappelmeel en een beetje water los.
Giet, al roerend, het kokende bier-watermengsel bij de eidooiers.
Giet alles samen terug in de pan.
Laat de soep, onder goed roeren, heel even doorkoken.
Neem de soep van het vuur.

Tip:

Serveer de biersoep eens in een grote bierpul.

Bisque van grijze garnalen I.



Menugang: Lunch-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

600 g garnalen,
ongepeld
2 tn knoflook
1 laurierblaadje
(- maïszetmeel)
3 el olie, olijf-
2 el Pastis
- peper
- peper, cayenne
1 hv peterselie
4 el room
1 ds saffraan
1 tk tijm
140 g tomatenpuree
1 ui, kleine
- zout

Bereiding.

Pel 200 g van de garnalen.
Snipper de ui en de knoflook.
Fruit ze glazig in de olijfolie.
Doe er de tomatenpuree, de peterselie, de tijm
en het laurierblaadje bij.
Laat het geheel even stoven.
Doe er de Pastis, de saffraan, wat
cayennepeper, de restanten van de gepelde
garnalen en de 400 g ongepelde garnalen bij.
Schenk er een scheutje water over, dek het af
en laat het 20 min. zachtjes garen.
Mix de soep en doe ze door een zeef.
Warm ze weer op en bind ze evt. met wat
maïszetmeel.
Doe er de room bij en garneer de soep met de
gepelde garnalen en nog een plukje groen.



Bereidingstijd: 50 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 uit Utrecht.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Kraotach.nl

Ingrediënten

1 l bier*
4 sn brood, geroosterd
4 eierdooiers
100 g suiker
1 bk zure room (òf
crème fraise)

* bij voorkeur Crom
Hout, dubbel speciaal
(6,5%) van brouwerij
De Leckere uit De Meern.

Bereidingstijd: 10-15
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.

Breng het bier in een pan aan de kook.
Voeg de suiker toe aan het bier.
Laat de suiker oplossen in het warme bier.
Klop de eierdooiers los.
Doe de eierdooiers in een soepterrine.
Voeg het warme biermengsel onder
voortdurend kloppen met een garde aan de
eierdooiers toe.
Roer de zure room door de soep.
Serveer de biersoep met sneetjes geroosterd
brood.



Bloemkool-mosterdsoep met spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: FoodAhollic.nl,
Jumbo

Ingrediënten

800 g bloemkoolrosjes
1 bouillonblokje, kippen-
1 brood, stok-, bruin
600 ml melk, halfvolle
3 el mosterd, Zaanse
250 g spekblokjes,
gerookte
400 ml water

- keukenpapier

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 578
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: 15 g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 9 g
Groente: 200 g
Zout: 4,5 g

Bereiding.

Breng de bloemkoolrosjes met de melk, het water en het bouillonblokje aan de kook. Laat ze op een laag vuur met de deksel op de pan 10 min. koken. Verhit intussen een koekenpan zonder boter of olie en bak de spekblokjes op een middelhoog vuur in ca. 5 min. krokant. Laat ze goed uitlekken in een zeef en daarna op keukenpapier. Pureer de soep met een staafmixer en roer er de mosterd door. Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout. Serveer de soep met de spekjes op de soep. Serveer er het stokbrood naast.

Bloemkoolsoep met gerookte eendenborst.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jeroen de Pauw,
Njam!

Ingrediënten

2 el amandelschilfers
½ bloemkool, in stukken
- boter
750 ml bouillon
100 g eend, gerookte , in
plakjes
1 el kruidenmix, Midden-
Oosterse
1 el kurkuma
250 ml melk, karne-
- olie, arachide-
- peper, versgemalen
2 sn peperkoek
1 sjalot, grof gehakt
2-3 tk tijm, verse
- zout

Bereiding.

Smelt een klein klontje boter in een pot op het vuur.

Stoof er de sjalot en de bloemkool in aan. Voeg vervolgens de bouillon, de karnemelk en wat verse tijm toe.

Laat het geheel zachtjes pruttelen tot de bloemkool gaar is.

Snijd de sneetjes peperkoek in kleine blokjes. Bak ze krokant in een klontje boter in een pan. Verwarm 200 ml arachideolie samen met de kurkuma en de Midden-Oosterse kruidenmix in een steelpannetje op het vuur.

Rooster de amandelschilfers in een droge pan. Doe de gekookte bloemkool en het kookvocht (zonder de takjes tijm) samen in de blender en mix het tot een gladde, romige soep.

Breng de soep op smaak met versgemalen peper en zout.

Serveren:

Schep de soep in kommetjes.

Werk hem af met plakjes gerookte eend, geroosterde amandelschilfers, croutons van peperkoek, een lepeltje van de kruidenolie en verse tijm.

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

Boerengroentesoep met gehaktballetjes.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Stank
Bron: Zomerslank
recepten

Ingrediënten

½ bouillontablet
150 g gehakt, runder-,
gekruid
200 g groenten, soep-,
boeren
1 el olie, olijf-
- peper
200 g prei, in ringen
400 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.

Draai soepballetjes van het gehakt en zet ze koel weg tot gebruik.

Kook de prei gaar in 10 min. in 250 ml water. Pureer dit met een staafmixer tot een gladde massa.

Bak in een pan met dikke bodem de boerensoepgroenten in de olie aan (2 min. is voldoende).

Voeg 150 ml water, de soepballetjes en het halve bouillontablet toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het 10 min. pruttelen.

Voeg de groentepuree toe en zo nodig nog een beetje water.

Breng de soep op smaak met peper en zout.

Borsjtsj I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman,
Darmgezondheid.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
500 g bieten, rode
1 el bloem
3 el boter
2 el boter, gesmolten
- bouillon, bieten-
- bouquet garni
250 g groenten, wortel-
(ui, wortel, wortelpeterselie)
500 g kool, witte, fijn-
gesneden
1 laurierblad
- peper, versgemalen
- room, zure
375 g runderschenkel, in
kleine stukjes
1 el suiker
3 el tomatenpuree (of 2-
3 verse kleingehakte
tomaten)
- zout

Bereiding.

De soep wordt gebonden met wat bloem en is daardoor steviger dan de lichte zomervariatie. Verse rundvleesbouillon draagt ook bij aan de stevigte. De hoeveelheden in het recept zijn niet wetmatig: gebruik van wat u heeft zoveel u heeft, net als voor een gewone soep.

Was de bieten en rasp ze in luciferdikke stukjes in een pan (schillen is alleen nodig als de schil erg stug is).

Voeg de azijn en de tomatenpuree (als u verse tomaten gebruikt, komen die later), de gesmolten boter en ¼ l van de rundvleesbouillon toe en laat dit in een gesloten pan een uur sudderen.

Maak de wortelgroenten schoon en snijd of rasp ze fijn.

Bak ze in 2 el boter tot ze goudbruin zijn en voeg ze dan aan de bieten toe.

Laat dit nog 15 min. sudderen en breng het geheel op smaak met zout, peper en suiker. Zeef intussen de rundvleesbouillon, doe hem terug in de uitgewassen pan en breng hem aan de kook.

Voeg de kool en evt. de rauwe aardappel toe en roer er na 10 min. het bieten-groentenmengsel door.

Voeg het laurierblad, evt. de verse tomaten en verdere kruiden toe.

Kneed de bloem met de laatste el boter (= beurre manié) en bind de soep hiermee.

Voeg tenslotte de optionele gekookte ingrediënten toe en de bietenbouillon om de kleur te verbeteren.

Warm de soep op, maar laat hem niet aan de kook komen.

Serveer de soep met zure room.

Tips:

- Gebruik rundvleesbouillon als u het vlees niet zelf wilt koken. Bouillonblokjes moeten meer worden verdund dan de gebruiksaanwijzing aangeeft, omdat anders de chemische toevoegingen (zoals MSG) de smaak vertroebelen.
- Gebruik gekookte bieten als er geen verse zijn. Snijd ze zeer fijn en warm ze langzaam met wat van de rundvleesbouillon op. Wees voorzichtig met de azijn, omdat gekookte bieten vaak al met azijn op smaak zijn gebracht.
- In plaats van te binden met 'beurre manié' kunt u de bloem over de fruitende groenten strooien en met wat bouillon aanroeren.

Ingrediënten (vervolg):

Naar wens toe te voegen:

1 aardappel, rauw of gekookt, in dobbelsteentjes
- braadworstjes, gegrilde, kleine
- ham, gekookte, in dobbelsteentjes

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

- Vervang voor een luxueuze winterpartij het schenkelvlees door 1 kg of meer borstvlies en voeg een uur voor het eind van de kooktijd een 3/4 gaar gebraden eend incl. slachtafval toe.
- Om snel borsjtsj te kunnen maken, kunt u de rundvleesbouillon en het bieten-groentenmengsel in de diepvriezer op voorraad houden.

Bouillabaisse - vissoep uit zuid-Frankrijk.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: -

Ingrediënten

1 tl basilicum
5 tn knoflook
2 laurierbladen
7 el olie, olijf-
12 peperkorrels,
gekneusde
2 tk peterselie
1 peterseliewortel
1 prei
2-3 saffraandraadjes
¼ sinaasappelschil, dun-
geschild
4 sn stokbrood
3 tomaten, ontveld, in
stukken
1 ui, gesnipperd
1 venkelknol, in plakken
2 kg vis, stevige
1 wortel
- zout

Bereiding.

Snij de koppen van de vis en zet die op met 1¼ l water, de peterseliewortel, de peterselie, de wortel, de prei, de peperkorrels, zout, de laurierbladen, de ½ van de uitgeperste knoflook en de sinaasappelschil.

Breng het water aan de kook, zet het vuur laag en schuim het af.

Week de saffraandraadjes 5 min. in 1 el koud water en voeg ze met het felgekleurde water aan de bouillon toe.

Laat de bouillon 30 min. trekken en zeef hem vervolgens.

Snij de vis in stukken.

Verhit 5 el olijfolie in een pan, voeg de stukken vis, de in dunne plakken gesneden venkelknol, de kleingesneden tomaten en ui aan de hete olie toe.

Laat dit alles op een hoog vuur 4 min. bakken en voeg dan de basilicum en de kokende bouillon toe.

Laat de soep 5 min. borrelend koken (door dit harde koken gaan de olijfolie en bouillon een eenheid vormen).

Bak de sneetjes stokbrood in de rest van de olijfolie aan beide kanten goudbruin en knapperig en wrijf ze dan met de andere helft van de uitgeperste knoflook in.

Leg de sneetjes brood in de borden en giet de hete soep erop.

Tips:

- Als variatie kunt u naast de vis ook wat mosselen en grote garnalen toevoegen.
- Gebruik als vis, bijvoorbeeld poon, wijting, schelvis of zeeduivel; in elk geval tenminste 3 verschillende soorten vis.

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

Broccoli-maissoep 'De Zeeuiper'.



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

Ingrediënten

200 g bleekselderij,
fijngehakte
6 dl bouillon, kippen-
250 g broccoli
1 fls De Zeeuiper (3 dl)
1 tl kerriepoeder, milde
200 g maïskorrels,
gekookte
4 el olie, zonnebloem-
2 el paprika, rode,
fijngehakte
1 tl paprikapoeder
- peper, versgemalen
4 el room
1 ui
- zout

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan.
Bak hierin de fijngehakte ui, bleekselderij en
broccoli zo snel mogelijk om en om.
Zet het vuur lager en laat de groenten 15-20
min. zacht stoven.
Neem de groenten uit de soeppan, laat ze
koelen en pureer ze in een blender, samen met
de kerrie en het paprikapoeder.
Verwarm de kippenbouillon goed in de soeppan,
voeg er de gepureerde groenten bij en
verwarm alles nog ± 10 min. goed.
Scheep voor het serveren de room in de
soepborden, scheep daar de soep op, voeg een
flinke scheut De Zeeuiper toe.
Garneer met de maïskorrels en de fijngehakte
rode paprika.
Voeg naar smaak zout en versgemalen peper
toe.

Tip:

Geef er stokbrood bij en drink er een goed
gekoeld glas De Zeeuiper bij.



*De Zeeuiper is een bier van de Schelde-
brouwerij, 's-Gravenpolder.
Het bier is te koop bij gespecialiseerde
slijterijen en bierwinkels.*

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

Bruidssoop.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Vandewiele-M.be

Ingrediënten

60 g boter
½ l bouillon, kippen-
100 g bulgur
100 g linzen, rode
2 tl paprikapoeder
- peper
1 el tomatenpuree
1 ui, gesnipperde
- zout

Bereiding.

Verhit de boter in een pan.
Fruit de ui in de boter.
Schenk de bouillon bij de ui.
Breng het geheel aan de kook.
Roer de bulgur, linzen en tomatenpuree door de bouillon.
Laat de soep 20 min. op een laag vuur pruttelen.
Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.
Smelt vlak voor het serveren een klein klontje boter in een steelpan.
Roer de paprikapoeder door de boter.
Schenk dit mengsel over de soep.

Info:

Bulgur is tarwe dat eerst gestoomd is en dan gemalen. De korrels kunnen zeer fijn tot grof zijn. De kooktijd is afhankelijk van de dikte van de korrel. Het komt uit het Midden-Oosten. Er zijn variaties in de bereidingswijze en elke streek heeft zijn eigen specialiteiten. Je kan het gebruiken als vervanging voor rijst, couscous, pasta of andere granen in de meeste bereidingen. Bulgur vind je bij buitenlandse winkels (Turkse zeker) en soms in natuurvoedingszaken.

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 bouillon.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 1,25 l
Sterren: **
~~Snel / Snelk~~
Bron: Zelf koken

Ingrediënten

2 sgl bleekselderij, in grote stukken gesneden
- bouquet garni
1 laurierblad
6 peperkorrels, zwarte
2,25 kg runderschenkel
2 uien, Spaanse, in ringen gesneden (of hele grote sterk smakende uien)
3 wortelen, grote, in plakjes gesneden
- zout

Bereiding.

Dit is de ideale bouillon om te gebruiken in gerechten die een goede kleur en een sterke smaak vereisen.

Bak de gewassen beenderen in een grote pan op een heel zacht vuur tot al het vet eruit is. Draai het vuur iets hoger.
Bak de beenderen nog 15 min.
Roer de beenderen af en toe om ze aan alle kanten even bruin te laten worden.
Voeg de groenten aan de pan toe.
Laat de groenten 10 min. mee fruiten tot ze licht gekleurd zijn.
Giet 3,25 l koud water bij de beenderen.
Breng het geheel langzaam aan de kook.
Verwijder het schuim met een schuimspaan.
Voeg wat zout toe.
Voeg de kruiden toe.
Voeg de peperkorrels toe
Dek de pan voor de helft af.
Laat de bouillon gedurende 4 uur heel zacht pruttelen.

*Schep zo nodig het schuim er af.
Giet er eventueel wat kokend water bij.*

Zeef de bouillon.
Schep het vet van de bouillon.
Zeef de bouillon nogmaals.
Laat de bouillon een beetje inkoken.
Breng de bouillon met wat zout op smaak.

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

Caldo verde – Portugese boerenkoolsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige
300 g boerenkool, gesneden
2 bouillonblokjes, runder-
1 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder, gerookte
4 saucijzen, runder-
2 uien

Bereiding.

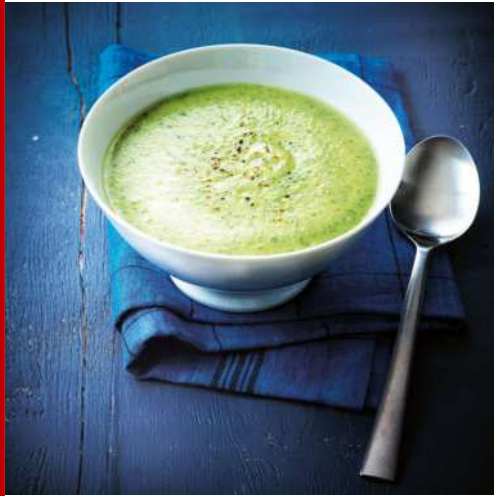
Snijdt het vel van de saucijzen over de hele lengte in en verwijder van de worst.
Snijdt het worstvlees in stukjes van 1 cm.
Verhit de olie in een soeppan en bak het vlees hierin in 4 min. rondom.
Voeg de ui en aardappel samen met het paprikapoeder toe aan het vlees en bak 5 min. mee.
Voeg 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng de soep aan de kook.
Voeg na 10 min. koken de boerenkool toe en kook nog 6-7 min.
Serveer de soep in kommen of diepe borden.

Tip:

Serveer de soep eens met bruin brood.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 433
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Courgettesoep met brie.



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

Ingrediënten

200 g aardappelen,
geschild en in blokjes
850 ml bouillon,
groente-
135 g brie (zonder
korst), in blokjes
300 g courgettes,
doormidden en in
plakjes gesneden
150 g prei, fijngesneden
½ kl tijm, gedroogde

Bereiding.

Doe de groenten, de bouillon en de tijm in een grote pan.
Breng aan de kook, dek af en laat 12 tot 15 min. sudderen tot de groenten zacht zijn.
Voeg de brie toe en roer tot hij gesmolten is.
Dek de pan niet af, want de kaas is al na 1 tot 2 min. gesmolten.
Pureer de soep en verhit weer snel.
Breng de courgettesoep met peper op smaak en serveer in warme kommetjes.

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

De drie musketiers.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 6
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Derbyke & Elmo

Ingrediënten

1 aardappel
1 stk aubergine
150 g champignons,
witte, verse
1½ l groentebouillon
1 stk rammenas
- rucola, fijngesneden
1-2 tomaten, kerst-, in
vier gesneden
1 ui, rode
1 ui, witte
1 wortel, 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.

Snijd alle ingrediënten grof.
Stoof alles aan met een beetje boter.
Voeg regelmatig bouillon toe aan de ingrediënten.
Mix de soep als de groenten gaar zijn en de bouillon volledig is toegevoegd.
Garneer de soep met wat rucola en een kersttomaatje.
Serveer de soep zeer warm.

Garnalensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: 1000 Bierrecepten

Ingrediënten

1 fl bier (Alexander Rodenbach)
50 g boter
1 l bouillon, kippen-
½ kg garnaalkoppen
200 g garnalen, gepelde (garnering)
- laurier
- peper
- peper, cayenne-
80 ml room
- tijm
2 uien, fijngesneden
40 g wortel, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Bak de groenten in de helft van de boter (niet bruinen).
Voeg er de garnaalkoppen toe en laat 10 min. zachtjes koken.
Breng op smaak met peper, zout en cayennepeper.
Besprenkel met het bier.
Laat zachtjes inkoken.
Voeg de gevogeltebouillon toe en laat alles 10 min. koken.
Druk alles door een fijne zeef en breng aan de kook.
Werk de soep, voor het serveren, af met de rest van de boter en de room.
Versier de soep met de gepelde garnalen.



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

Gevulde noedelsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel /-Slank
Bron: Boodschappen.nl, Coöp

Ingrediënten

750 ml bouillon,
paddenstoelen- of
groente-
4 eieren
3 cm gember, verse,
geschild en geraspt
1 tn knoflook, geperst
3 tk koriander, grof
gehakt
400 ml melk, kokos-
200 g noedels
2 el sojasaus
800 g wokgroenten,
Oosterse

Bereiding.

Kook de eieren in 5-6 min. halfzacht. Laat ze schrikken onder koud water en pel ze. Verwarm intussen de bouillon, de kokosmelk, de gember, de knoflook en de sojasaus in een soeppan. Voeg de wokgroenten toe en laat pruttelen. Bereid intussen de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de noedels over 4 kommen en schep de soep en de groenten erover. Halveer de eieren en leg ze op de soep. Bestrooi ze met koriander.

Tip:

Zo'n noedelsoep is ideaal wanneer je weinig tijd hebt en dit recept vult in ieder geval meer dan wanneer je snel een bakje instant noedels klaarmaakt. Al blijft het een lekker licht gerecht, dus ideaal voor of na het sporten aan het begin van de week. En je krijgt bijna ongemerkt ook nog eens een behoorlijke hoeveelheid groenten binnen.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 505
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 47 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 3,2 g

Groentebouillon II.



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

Ingrediënten

2 strnk bleekselderij
2 bld foelie
3 tn knoflook
3 kruidnagels
3 bld laurier
10 peperkorrels, zwarte
1 bs peterselie, stengels van
2 preien
1 tk rozemarijn
1 bs selderij, stengels van
1-2 tk tijm
2 uien
1½ l water
2 wortelen, stevige

Bereiding.

Snijd alle groenten in grove stukken en doe deze samen met de andere ingrediënten in een pan met het water (zorg dat de groenten net onder water staan).

Laat het geheel 3 uur zachtjes met de deksel op de pan pruttelen.

Zeef de bouillon (bij voorkeur door een kaasdoek) zodat de bouillon helder wordt.

Tips:

- Voor een sterkere smaak kun je de gezeefde bouillon verder laten inkoken.
- Afgekoeld kan deze bouillon in porties worden ingevroren.

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

Grootmoeders kippensoep.



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

Ingrediënten

4 bouillontabletten,
kippen-
1 kip, panklaar (ca. 1,2
kg)
½ tl peperkorrels,
gekneusd
2 preien, in stukken
5 tk rozemarijn
5 tk tijm
2 uien, in parten
1 wortel, winter-, in
plakjes

Voor de vulling:

½ knolselderij, kleine,
geschild, in blokjes
1 prei (in ringen)
2 el selderij, blad-, grof
gesneden
100 g vermicelli
1 wortel, winter-, in
blokjes

Bereiding.

Breng 2 l water met de kip en de bouillon-
tabletten in een soeppan aan de kook.
Scheep het schuim eraf.
Voeg de wortel, de ui, de prei, de peperkorrels,
de tijm en de rozemarijn toe.
Laat de soep ca. 1 uur trekken op een lage
stand tot de poten van de kip loslaten.
Neem de kip uit de pan en laat deze afkoelen.
Zeef de bouillon en vang deze op (de gezeefde
groenten worden niet meer gebruikt).
Giet de bouillon terug in de soeppan en voeg de
ingrediënten voor de vulling toe.
Kook de soep zachtjes ca. 5 min.
Pluk intussen het vlees van de kip, snijd het
kleiner en voeg toe aan de soep.
Warm de soep voor het serveren nog even door.

Bereidingstijd: 75 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 5,2 g

Heldere paddenstoelensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Carta-Geert,
Monega.nl

Ingrediënten

25 g boter, room-
100 g boleten, verse
1 l bouillon, runder-,
verse
100 g cantharellen
100 g champignons,
kastanje-
1 tn knoflook, grote,
fijngesneden
2 bld laurier
1 gls madeira
100 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
- peterselie, vers-
gesneden
1 tk rozemarijn
2 tk tijm
- zout

Bereiding.

Zet de bouillon samen met de laurier, de tijm en de rozemarijn op het vuur en breng het aan de kook.

Borstel achtergebleven zand van de paddenstoelen.

Snijd de paddenstoelen in gelijke grove stukken.

Zet een koekenpan op het vuur en verhit hierin de boter.

Fruit hierin de knoflook glazig en voeg hierna de helft van de paddenstoelen toe.

Bak die ca. 3 min. op een hoog vuur.

Breng ze vervolgens op smaak met zout en versgemalen peper en blus ze af met de ½ van de madeira.

Giet de paddenstoelen af en giet het vocht bij de bouillon.

Herhaal dit met de overgebleven paddenstoelen en madeira en laat de bouillon nog 15 min. rustig koken.

Zeef de bouillon door een theedoek om zo een helder resultaat te krijgen.

Voeg de gebakken paddenstoelen aan de heldere bouillon toe en laat het geheel nog 5 min. koken.

Serveer de soep met wat wat versgesneden peterselie.

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

Horto supal kalokariano - zomerse groentesoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel/Slank
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

½ el basilicum, fijn-
gehakt
4 el boter
2 l bouillon, kippen-,
kokend
2 courgettes, in stukjes
6 el doperwtten
½ komkommer, in
stukjes
½ el munt, verse, fijn-
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el peterselie, gehakt
12 sjalotten, in plakjes
½ krp sla, fijngesneden
½ tl suiker
2 tomaten, grote
1 ui, middelgrote, fijn-
gehakt
½ tl zout

Bereiding.

Ontdoe de tomaten van het vel en de zaden en snijd ze in stukjes.
Verhit de boter in een soeppot en sauteer de ui op laag vuur tot ze bruin is.
Voeg er de stukjes komkommer, courgettes, sla, sjalotten, doperwtten en tomaten aan toe en bak ze 1 min. in de hete boter.
Voeg alle overige ingrediënten toe en breng de soep aan de kook.
Draai het vuur lager en laat de soep 10 min. zachtjes koken.

Tips:

- Gebruik i.p.v. ½ el verse munt, 1 tl gedroogde munt.
- Gebruik i.p.v. ½ el verse basilicum, ½ tl fijngewreven gedroogde basilicum.

Bereidingstijd: - min.
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 vet: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knolselderijsoep met appel.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Koken met Carl

Ingrediënten

1 aardappel, grote
½ appel
2½ l bouillon, groente-
½ citroen
1 knolselderij
1 dl melk
1 prei (wit)
1 dl room
1 ui

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

Bereiding.

Schil de knolselderij met een mes en wrijf hem in met een citroen zodat hij mooi wit blijft. Snijd de ui, het wit van een prei, de aardappel en de knolselderij in kleine stukjes. Smelt de boter in een pan en stoof alle groenten gedurende 5-6 min. rauw aan. Roer regelmatig zodat de groenten niet aanbranden. Voeg dan de groentebouillon toe tot de groenten ruim onderstaan. Laat de soep nu gedurende 30-35 min. zonder deksel koken. Mix de soep goed door. Breng de soep op smaak met peper en zout. Voeg een beetje melk en room toe om het geheel smeug te maken. Verwarm nu de soepborden. Snijd een halve appel in zeer kleine blokjes en leg die in een warm soepbord. Schep de knolselderijsoep er over en serveer.

Lamssoep met aubergine en paprika.



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

Ingrediënten

1 aubergine, middelgroot, in blokjes
200 g bonen, witte, uitgelekt
340 ml fond, lams-
1 st kaneel, pijp-
2 kardemompitten
2 tn knoflook, geperst
½ tl kurkuma of geelwortelpoeder
500 g lamsboutplakken
2 el munt, verse, fijngehakt
4-5 el olie, olijf-
2 paprika's, groene, in blokjes
- peper
2 el peterselie, verse, fijngehakt
100 g pruimen, Franse, gedroogde, in reepjes
4 tomaten, ontvelde, in stukken
2 uien, rode, fijngesneden
1 l water
- zout

Bereiding.

Snijd de lamsboutplakken in blokjes van ±2 cm. Kruid de blokjes lamsvlees met zout en peper en bak ze in de hete olijfolie bruin. Voeg de uien, de knoflook, de kardemom, de kaneel en de kurkuma toe en bak deze al omscheppend ±5 min. mee. Voeg de lamsfond en het water toe en breng alles aan de kook. Laat de soep met het deksel op de pan ±45 min. zachtjes doorkoken. Voeg dan de aubergine, de tomaten, de paprika's en de pruimen toe en laat de soep nog ±10 min. zachtjes koken. Voeg de bonen toe en laat de soep door en door warm worden. Breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi de peterselie en de munt erover.

Tip:

Serveer de soep met pitabroodjes en tahina-crème.

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

Maaltijdsoep met kalkoen.



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

Ingrediënten

2 el bieslook
250 ml bouillon, kippen-
(van blokje)
½ el citroensap
150 g kalkoenfilet
1 el pindakaas
150 g prei, in ringen
- sambal

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 het water met het bouillonblokje aan de kook.
Snijd het kalkoenvlees in stukjes.
Voeg het toe aan de zacht kokende bouillon.
Laat het vlees zo een kwartier zachtjes koken.
Snijd de prei in smalle ringetjes en was ze goed.
Voeg de preiringetjes toe en laat ze 5 min. mee koken.
Doe de pindakaas en 1 mp sambal in een kommetje, schep een beetje van de hete bouillon uit de pan en roer daarmee de pindakaas glad.
Voeg dat mengsel, goed roerend, toe aan de kokende soep.
Laat de soep zo 2 min. doorkoken.
Breng de soep nu nog even op smaak met het citroensap en de bieslook.
Voeg evt. nog een beetje sambal toe.

Mosselsoep 'Pikanta'.



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

Ingrediënten

1 el citroensap
- dille
1 el gembersiroop
2 pk kippensoep
500 g mosselen,
gekookte
- peper
4 el room
2 el tomatenketchup
1 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.

Breng het water aan de kook, voeg de kippensoep toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.

Voeg de mosselen, de tomatenketchup en de gembersiroop toe en laat alles even trekken. Breng de soep met citroensap en peper op smaak.

Verdeel de soep over 4 borden en garneer het met wat room en dille.

Okroshka.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Coöp,
OnsKookboek.be

Ingrediënten

4 aardappelen, kleine
2 el azijn, appel-
1 bs bieslook
3 el dille
4 eieren, hardgekookt
1 pl ham, dikke
1 komkommer
6 radijsjes, in plakjes
80-150 ml room, zure
2 uitjes, lente- of bos-,
in ringetjes
2 l water, koud
2 tl zout, zee-

Bereiding.

Geniet van deze verfrissend koele soep op een hete zomerdag! Okroshka is een klassiek Russische soep die iedereen makkelijk kan maken, vol gezonde ingrediënten.

Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Kook ze gaar, giet ze af en laat ze afkoelen.
Snijd ze in kleine blokjes.
Snijd de komkommer in kleine blokjes en hak de kruiden fijn.
Snijd de ham in kleine stukjes en de afgekoelde, gekookte eieren in plakjes.
Neem een grote schaal en roer hierin de room met de azijn en het zout door elkaar.
Verdun dit al roerend met het water.
Voeg de aardappelen, de komkommer, de lente- ui en de kruiden toe en roer het geheel goed.
Serveer de okroshka met de radijsjes en de plakjes ei.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 210
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 13 g
w/v suikers: 0 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Palingsoep.



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

Ingrediënten

½ l bier, blond
100 g boter
2 sn brood (zonder korst)
3 eidooiers
4-5 palingen, kleine - peper
2 preien
1 dl room
1 krp sla - zout
50 g zuring (hoort er ècht bij)

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

Bereiding.

Snijd het hart uit de sla.
Stroop het vel van de palingen.
Snijd de palingen in stukken van 4 cm.
Reinig de prei.
Snijd de witte stukken van de prei klein.
Smelt 50 g boter in een kookpan.
Laat de stukken prei stoven in de boter zonder dat ze kleuren.
Voeg er na enkele min. het bier, 1 l water en de paling toe aan de prei.
Kruid de paling met peper en zout.
Stoof de paling 20 min. op een matig vuur met deksel.
Haal de paling uit de pan.
Verwijder de graten uit de paling.
Houd de vis in een pot warm.
Giet het kookvocht door een heel fijne zeef.
Houd het kookvocht warm.
Reinig de blaadjes zuring.
Snijd de blaadjes zuring fijn.
Was het hart uit de sla.
Snijd het hart uit de sla fijn.
Smelt de rest van de boter.
Voeg de zuring, sla en de verkrumelde sneetjes brood toe aan de boter.
Kruid het zuringmengsel met peper.
Roer het zuringmengsel goed met een houten lepel.
Roer beetje bij beetje het kookvocht door het zuringmengsel op een heel zacht vuur.
Klop de eidooiers los.
Voeg al roerend een klein beetje kookvocht toe.
Voeg de eidooiers, room en de paling toe goed roerend aan het zuringmengsel.
Controleer of de soep genoeg is gekruid.
Dien de soep zeer warm op.

Pappa al pomodoro - tomatenbroodsoep.



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

Ingrediënten

- basilicum, fijngesneden
1 l bouillon
350 g ciabatta, oud
4 tn knoflook, geplet
- olie, olijf-
- peper
1 bk tomaten, gepelde
- zout

Bereiding.

Rooster het brood goudbruin in de oven op 200°C.
Bak in een soeppan de knoflook in een scheut olijfolie tot hij kleurt.
Doe er de tomaten en het vocht uit het blik bij. Laat 10 min. op een halfhoog vuur bakken. Doe er het grootste gedeelte van de bouillon bij.
Breng de soep aan de kook.
Voeg het brood toe.
Voeg de basilicum toe.
Laat 30 min. sudderen.
Roer af en toe de soep om.
Druk het brood stuk.
Voeg zo nodig nog meer bouillon toe. Het resultaat moet een dikke, zachte pap zijn. Breng op smaak met peper en zout. Laat de soep afkoelen tot lauw. Serveer de soep. Begiet de soep aan tafel met olijfolie (niet roeren).



Ciabatta

Bereidingstijd: - 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

Paprikaroomsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Weight watchers

Ingrediënten

1 l bouillon, groente-
4 tl olie, olijf-
1 paprika, groene
6 paprika's, rode
2 el paprikapoeder
- peper, versgemalen
3 el room, tot 8% vet
100 ml sap, appel-
1 el tomatenpuree
2 uien
- zout

Bereiding.

Maak de uien schoon en snijd ze in stukjes.
Was en ontpit de rode paprika's.
Snijd ze in kleine stukjes en fruit ze samen met de uien in de olie.
Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en roer het goed door.
Giet de bouillon en het appelsap erbij en laat het geheel gedurende 20 min. koken.
Mix de soep en breng hem op smaak met peper en zout.
Laat de soep nog ca. 10. minuten sudderen op een laag vuur..
Was en ontpit de groene paprika.
Snijd de paprika in reepjes.
Doe de soep in de borden en werk ze af met de paprikareepjes en de room.

Vorbereidingstijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 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

Paprikasoep met kaasklets Kloppen.



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

Ingrediënten

2 el basilicum of
bladpeterselie,
fijngesneden
6 dl bouillon, groente-
of kippen-
2 el crème fraîche,
losgeklopt
125 g kaas, boeren-,
oude, geraspt
1 bld laurier
2 el olie, olijf-
5 paprika's, oranje, in
blokjes
- peper
4 sjalotten, fijngesneden
2 tk tijm
1 tl tijmblaadjes,
gedroogde
250 g tomaten, in
stukken
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Bak de sjalot en de paprika 6-8 min. in de olie.
Voeg de tomaten, tijm, laurier en bouillon toe.
Kook alles 20 min. op een zacht vuur tot de
groenten zacht zijn.
Maak ondertussen de kaasklets Kloppen.
Meng de geraspte kaas met de tijmblaadjes.
Leg op een met bakpapier beklede bakplaat
hoopjes van een eetlepel van het mengsel, met
voldoende ruimte tussen de hoopjes.
Druk de hoopjes plat tot een cirkel en zorg dat
er geen gaten tussen de kaas vallen.
Bak de kaas 8-12 min. in de oven, tot de
klets Kloppen krokant en goudgeel zijn.
Laat ze iets afkoelen en neem ze met een
paletmes van de bakplaat.
Laat de kaasklets Kloppen op een stuk bakpapier
verder afkoelen.
Pureer de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over de kommen of borden.
Scheep er een theelepel crème fraîche op.
Bestrooi de soep met wat basilicum of
bladpeterselie.
Serveer de soep met de kaasklets Kloppen.

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

Pekingsoep I.



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

Ingrediënten

100 g bamboescheuten
(blik) fijngehakt
50 g champignons, fijn
gesnipperd
1 tl gemberpoeder
2 tn knoflook, geperst
3 el olie
1 el peterselie, klein
geknipt
1 prei, in zeer smalle
reepjes
1 tl sambal oelek
2 el sojasaus
1 el suiker, basterd-
250 g tahoe
2 el tomatenpuree
1 ui, kleine, zeer fijn
gesnipperd
1 mp ve-tsin of zout
5 el wortel of winter-
peen, grof geraspt
150 g vlees, varkens-,
mager

Bereiding.

Snijd het vlees in smalle reepjes.
Verhit de olie in een soep- of braadpan.
Braad hierin het vlees even aan.
Doe de tomatenpuree er bij.
Voeg er de prei, ui en wortel bij.
Draai de warmtebron laag.
Doe 1¼ l water in de pan en breng het aan de
kook.
Doe een deksel op de pan en laat de soep
zachtjes koken.
Voeg, als het vlees bijna gaar is, de bamboe en
champignons toe.
Snijd de tahoe in kleine blokjes.
Doe de tahoe en de knoflook, suiker,
gemberpoeder, sojasaus, sambal en peterselie
bij de soep en laat alles nog 5 min. trekken.
Voeg aan de soep naar smaak ve-tsin of zout en
eventueel nog wat suiker en soja toe.
Serveer de soep in Chinese soepkommen.

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

Pikante kippensoep met taugé.



Menugang: Hoofd-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
~~Snel / Snelk~~
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp

Ingrediënten

4 drumsticks
1 cm gember, verse,
geschild
2 tn knoflook, geplet
200 g mie, eier-, Chinese
- peper, versgemalen
1/2 peper, rode
200 g taugé, afgespoeld
6 uitjes, lente-of bos-
- zout

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 390
Eiwit: 25 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Voorbereiding.

Spoel de drumsticks onder koud water af en leg ze in een soeppan.

Voeg 1 l koud water, 2 bosuitjes, de knoflook, gember, rode peper en 1 tl zout toe.

Breng dit aan de kook en laat de bouillon op een lage stand ca. 60 min. trekken (schep daarbij het eventuele schuim eraf).

Bereiding.

Giet de bouillon met de kip door een fijne zeef en vang de bouillon op in een schone pan.

Laat de kip afkoelen en pluk het vlees van het bot.

Snijdt de overige bosui in ringetjes en schep die door de geplukte kip.

Breng dit op smaak met zout en versgemalen peper.

Breng de bouillon weer aan de kook.

Leg de mie in de bouillon en laat die ca. 3 min. wellen op een lage stand.

Roer de mie los met een vork en verdeel die over 4 grote kommen.

Verdeel de taugé en geplukte kip erover en giet er 1 soeplepel kokendhete bouillon op.

Tip:

Houd je niet zo van pikante kippensoep? Neem de rode peper dan al na 10 min. uit de bouillon of laat deze helemaal weg.

Pindasoep III.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse, Creoolse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Selamat Makan

Ingrediënten

1 bouillonblokje
- foelie
500 g kip, in stukken
250 g krabbetjes
3 kruidnagelen
1 laurierblaadje
100 g pekelvlees
1 peper (madame
jeanette)
4 pimentkorrels
1 pt pindakaas
1 prei, klein, fijn-
gesneden
1 bs selderie, blad-
2 tomaten, ontveld,
zonder zaden
1 ui, fijngesneden
2 l water
200 g worteltjes, in
stukjes

Bereiding.

Doe alle ingrediënten, behalve de pindakaas, in een pan met 2 l water.
Laat de bouillon een uur trekken en zeef deze.
Snijd het vlees in kleine stukjes.
Voeg zoveel water toe aan de bouillon tot het weer 2 liter is.
Breng de bouillon weer aan de kook.
Doe de pindakaas in een kom en roer die met een beetje bouillon tot een glad papje.
Voeg het papje al roerend bij de bouillon en zet het vuur lager.
Voeg de kip en het pekelvlees toe en laat het geheel sudderen tot er een dikke soep ontstaan is.

Tip:

Serveer er rijst of stokbrood bij.

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 pompoensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl

Ingrediënten

2½ dl bouillon
2 tl kerriepoeder
4 tk koriander
1 el olie
½-1 pepertje, gedroogd
400 g pompoen
1 ui, kleine

Bereiding.

Schil het stuk pompoen en snijd het vruchtvlees in stukken.
Maak de ui schoon en snijd hem klein.
Was de koriander en hak de steeltjes klein.
Fruit de ui en de koriandersteeltjes met de kerriepoeder in de olie glazig.
Voeg de stukken pompoen, het verkruimelde pepertje en de bouillon toe.
Kook de pompoen in ca. 15 min. gaar.
Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine.
Breng de soep weer tegen de kook.
Strooi de klein geknipte korianderblaadjes er over.

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Pompoen-zoete aardappelsoep met geitenkaas.



Menugang: Hoofd-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Tara Rambags

Ingrediënten

400 g aardappelen, zoete
3 bouillonblokjes, groente-
2 el honing
125 g kaas, geiten-, zachte, in stukken
1 tl kaneel, gemalen
3 tn knoflook, fijngehakt
3 el olie, olijf-
1 pompoen, hokkaido- of fles- (ca. 1 kg)
4 tk tijm, blaadjes gerist
2 uien, gesnipperd
2 l water

Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.
Snijd de pompoen in blokjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Verhit in een soeppan de olijfolie.
Fruit de knoflook en ui 2 min. in de olie.
Scheep er de pompoen, aardappel, kaneel, honing en tijmblaadjes door.
Voeg de bouillonblokjes en het water toe en breng aan de kook.
Draai het vuur laag en kook de soep in 15 min. gaar.
Pureer de soep met een staafmixer.
Breng de soep op smaak met peper en schep in 6 kommen.
Leg in het midden van elke kom een aantal stukjes geitenkaas.

Tips:

Besprenkel de soep met wat extra honing en bestrooi met een paar extra tijmblaadjes.

*Een flespompoen smaakt zoet en nootachtig.
Een hokkaidopompoen smaakt zoet en romig.*

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 223
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: 12 g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 4 g
Groente: 227 g
Zout: 3 g

Pompoensoep II.



Menugang: Hoofd-, voor-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezondheidsnet.nl,
Voedingscentrum

Ingrediënten

4 tk bladselderij
¼ groentebouillontablet
2 tl kerriepoeder
- nootmuskaat
1 el olie
- peper, versgemalen
1 pompoen kleine (ca.
800 g)
1 prei, dunne
3 el room, zure
1 ui
3 el yoghurt, halfvolle

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: 15-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 130

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 10 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 7 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 6 g

Groente: - g

Zout: 0,06 g

Pompoensoep met geitenkaas en Zwarte Woud-ham.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Jeroen Meus, Kook
2015-2016, Soepen.be

Ingrediënten

- boter
3 l bouillon, kippen-
200 g geitenkaas, verse
3 sn ham, Zwarte Woud-
1 kardemompeultje
1 tn knoflook
- olie, olijf-
½ pompoen, middel-
grote
3 stl selderij, groene
3 uien
2 wortelen

Voor het bouquet garni:

- laurier, verse
- tijm, verse

Bereiding.

Schil de pompoen en verwijder de zaadlijsten.
Snijd het vruchtvlees in blokjes.
Snijd de uien, de selderij en de wortelen grof.
Pel de knoflook.
Smelt een klont boter met een scheut olijfolie in een pot.
Stoof alle groenten samen met de gepelde knoflook op een matig vuur.
Pel het kardemompeultje en kneus het zaad.
Voeg dit toe aan de pot met groenten.
Laat alles enkele min. stoven en giet er vervolgens de kippenbouillon bij.
Voeg ook het bouquet garni toe.
Laat alles een uurtje rustig sudderen.
Vis het bouquet garni uit de soep.
Scheep evt. ook de knoflook uit de soep.
Voeg de geitenkaas toe en mix de soep fijn (staafmixer).
Zeef de soep voor een fijner resultaat.
Snijd de Zwarte Woud-ham in fijne reepjes.
Scheep de soep in de borden en strooi er de snippers ham 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

Portugese boerenkoolsoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Portugese
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

600 g aardappelen, kruimige
300 g boerenkool
2 bouillonblokjes, runder-
1 el olie, olijf-
1 el paprikapoeder, gerookte
4 saucijzen, runder-
2 uien

Bereiding.

Snipper de uien.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1½ bij 1½ cm.
Snijd het vel van de saucijzen over de hele lengte in en verwijder het.
Snijd het worstvlees in stukjes van 1 cm.
Verhit de olie in een soeppan en bak het vlees 4 min. rondom.
Voeg de ui en aardappel samen met het paprikapoeder toe aan het vlees en bak het 5 min. mee.
Voeg 1½ l water en de bouillonblokjes toe en breng de soep aan de kook.
Voeg na 10 min. koken de boerenkool toe en kook de soep nog 6-7 min.
Serveer de soep in kommen of diepe borden.

Tip:

Lekker met stevig bruin brood.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 433
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige kippensoep.



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

Ingrediënten

- eigeel
2 kippen, soep-
1 el peterselie
- room
2 kp selderijstaafjes
2 el ui, gehakte
3½ l water
1 tl 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.

Voeg de overige ingrediënten toe.
Doe de deksel op de pan.
Laat de kip ca.3 uur sudderen.
Laat de kip daarna afkoelen.
Haal de kippen uit de soep.

Het kippenvlees kan later in een salade of in soep gebruikt worden.

Zeef de bouillon.
Laat de bouillon in een gesloten pan in de koelkast koud worden.
Verwijder het laagje vet, dat zich tijdens het afkoelen op de bouillon heeft gevormd.
Verwarm de bouillon
Voeg aan iedere kop kippensoep 2 el room en 1 eigeel (om te binden toe).
Laat de bouillon ca.3 min. sudderen (niet koken).

Romige paprika-zuurkoolsoep met chorizo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande 1995

Ingrediënten

- boter
- 1 bouillontablet, kruiden-
- 1 mp chilipoeder
- 100 g chorizo (plakjes)
- 3 paprika's, rode
- ½ el peperbessen, rode (Royal Mail)
- 1 prei, dunne
- 50 g spek, katen-
- 150 zuurkool, kruiden-
- 125 ml room, zure

- schuimspaan
- staafmixer

Bereiding.

Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in stukken.

Snijd de katenspek in reepjes.

Verhit in een hoge braadpan wat boter.

Bak hierin de spekreepjes met de chilipoeder zachtjes 2 min.

Haal met de schuimspaan de reepjes katenspek uit de pan en leg ze op een bord.

Voeg de paprika aan het bakvet toe en laat het ca. 1 min. zachtjes bakken.

Voeg 1 dl water toe en breng het geheel aan de kook.

Stoof de paprika afgedekt in ca. 15 min. zachtjes gaar.

Haal de paprika van het vuur.

Pureer de paprika met het stoofvocht tot een gladde massa.

Roer de spekreepjes en 3 dl koud water door de paprikapuree.

Zet de paprikapuree tot gebruik afgedekt in de koelkast.

Snijd de zuurkool fijn.

Maak de prei schoon, snijd hem in kleine ringetjes en was de preiringetjes.

Snijd de plakjes chorizo in vieren.

Voeg de zuurkool toe aan de paprikasoep.

Verkruimel het bouillontablet boven de soep.

Breng de soep al roerend aan de kook en laat hem ca. 5 min. zachtjes koken.

Schep de prei erdoor en laat die ca. 1 min. meekoken.

Haal de soep van het vuur en roer de zure room erdoor (de soep niet meer laten koken).

Schep de chorizo door de soep.

Schep de soep in 2 diepe borden.

Verdeel de peperbessen over de borden.

Tip:

Serveer de soep met (bruine) pistoletjes.

Vorb.tijd: 30-35 min.

Bereidingstijd: 20-25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 645

Eiwit: 17 g

Koolhydraten: 17 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 56 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Schuimbiersoep.



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

Ingrediënten

½ l Alfa Dortmunder
2 el bloem
- citroenschil
5 eieren
- kaneel
- suiker
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.

Meng het bier met het water.
Voeg de bloem en de eieren toe.
Klop dit mengsel goed onder elkaar.
Verwarm het in een pan met dikke bodem op een niet te hoog vuur.
Blijf de soep voortdurend kloppen.
Breng haar al kloppend aan de kook.
Haal de soep dan van het vuur en breng haar op smaak met suiker, citroenschil en kaneel.
Serveer de soep gloeiend heet.

Tip:

Serveer er bros gebakken beschuit bij.



Sotosoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Hoeveelheid: 10 l
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Carta-Eelco, Francesca, Toekie Tjan

Ingrediënten

Voor de bouillon:

1 tk bladselderij, verse
2 st gember, verse (± 1 cm)
4 kipfilets
2 st laos, verse (± 1 cm)
8-12 maggiblokjes, kleine
1 tl nootmuskaat
10 pimentballetjes
2 salamblad
2 stl sereh, gekneusd

Voor de garnering:

15-20 eieren
2 gzk friet chips (voor soto)
- ketjap, peper
1 kg kipfilet
4 maggiblokjes, kleine

Bereiding.

Soto, of saoto in het Surinaams, is een soep uit de Indonesische keuken. Omdat dit gerecht door héél Indonesië op grote schaal gegeten wordt, wordt het wel gezien als het nationale gerecht. Waarschijnlijk komt het gerecht oorspronkelijk van Java.

Snijd voor de bouillon evt. overtollig vet van de kip en doe die in een grote soeppan waar minstens 10 l in past.

Vul de soeppan met 8-10 l water en voeg 8 maggiblokjes toe, samen met de sereh, de laos, de gember, de piment en het salamblad.

Voeg tot slot ook de nootmuskaat toe en roer die goed door.

Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en laat de bouillon zeker 2 uur pruttelen.

Verwijder tussendoor de evt. vetlaag met een schuimspaan.

Controleer hoeveel water er ongeveer is verdamppt en voeg afhankelijk daarvan nog 1-2 l extra toe, samen met 2 maggiblokjes per l water.

Voeg naar smaak extra gember of laos toe.

Hak de bladselderij fijn en roer die door de bouillon.

Verwarm een wok met de zonnebloemolie en bak daarin de mie.

Bak steeds maar kleine porties, want de mie zet flink uit en verandert van glazig en hard naar wit en zacht (als een soort kroepoek).

Draai de mie om en schep die met een schuimspaan uit de pan op wat keukenpapier. Laat de mie uitlekken en afkoelen.

Mix de mie met de friet chips en roer ze goed door elkaar.

Kook per persoon 1-2 eieren, laat ze schrikken en pel ze.

Snijd ondertussen het vet van de kipfilets, spoel ze evt. met water af en dep ze droog.

Halveer elke filet en meng ze in een kom met 4 verkruimelde maggiblokjes.

Laat het 1 uur intrekken in de koelkast.

Bak in een wok de kip bruin, knapperig en gaar. Schep de kip uit de pan, laat ze uitlekken en afkoelen.

Pluk de kipfilets en de kip uit de bouillon tot kleine sliertjes (bijv. met 2 vorken).

Bewaar de kip in de koelkast tot je de sotosoep serveert.

Ingrediënten (vervolg)

Voor de garnering:

- mie, witte dunne
1 gfl olie, zonnebloem-
(- rijst, basmati-,
gekookte)
1 gzk taugé
1 zk uitjes, gefruite

Vorb.tijd: 90 min.
Kooktijd: 120 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
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

Verdeel de geplukte kip, het mie-chipsmengsel, evt. de gekookte rijst, de taugé, de eieren, de gefrituurde uitjes en de peper-ketjap over verschillende bakjes en zet ze op tafel. Serveer de soep in grote kommen en laat iedereen zelf z'n bakje vullen met de toppings. Schep hier de warme bouillon over.

Tips:

- Serveer er naanbrood bij.
- Je kunt ook heel dun gesneden preiringetjes of bosui toevoegen en bijv. zelf gemaakte croutons.
- Gebruik geen grote bouillonblokjes, want dan wordt het veel te zout

Servische bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Recepten om nooit te vergeten

Ingrediënten

2 bouillonblokjes
1 tl knoflookpoeder
1 sch melk, koffiemelk
1 snf peper, versgemalen
200 g spekjes
1 tl Tabasco
1 bl tomatenpuree
2 uien
1 pt Witte bonen in tomatensaus, grote
1 pt Witte bonen in tomatensaus, kleine
- zout, selderie-

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen en fruit ze. Bak daarna kort de spekjes mee. Doe water in een grote pan en voeg daar de witte bonen en de tomatenpuree aan toe. Doe de bouillonblokjes er bij en breng het op smaak met knoflookpoeder en versgemalen peper. Maak van de koffiemelk en tabasco een papje en voeg een snufje zout toe. Roer dit langzaam door de soep.

Shaslicksoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Utrechtse
Hoeveelheid: 5 l
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Ma Vroon

Ingrediënten

250 g boter, room-
2 bouillonblokjes,
kippen-
1 kg champignons
1 pk goulashsoep
1 kg lever, kippen-
2 tl paprikapoeder
1 gbl tomatenpuree (of
2 kbl)
1 kg uien

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.

Halveer de uien en snijd ze in halve ringen.
Snijd de champignons in plakjes.
Kook de kippenlever apart in 2 l water met de bouillonblokjes.
De kippenlever moet nog een beetje rose zijn van binnen (gaart verder in de soep).
Zeef de kippenlever en houdt het kookvocht apart.
Smelt de roomboter zachtjes in een pan.
Smoor hier de uien in en voeg dan de champignons toe.
Voeg dan de tomatenpuree, de paprikapoeder en bouillon (=kookvocht) toe.
Klop 30 min. voor het serveren het pakje goulashsoep los in wat water.
Snijd de kippenlever klein.
Voeg de opgeloste goulashsoep en de kleingesneden kippenlever toe.
Laat de soep rustig, al roerend, op temperatuur komen.

Snelle noedelsoep.



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

Ingrediënten

1 bouillonblokje, kippen-
4 eieren
400 g groente, wok-,
Japanse
160 g kipfilet, gerookte
250 g noedels
1 el olie, zonnebloem-
100 ml teriyakisaus
2 l water, heet

Bereiding.

Breng een steelpan water aan de kook en kook de eieren 6½ min.

Laat ze schrikken en pel ze.

Verhit intussen in een soeppan de olie.

Roerbak de groente met de teriyakisaus 3 min.

Voeg het bouillonblokje, de noedels en 2 l heet water toe.

Kook de noedels in 8 min. gaar in de soep.

Snijd intussen de kipfilet in flinterdunne plakjes en halveer de eieren.

Schep de soep in 4 ruime kommen.

Verdeel er de kip en gehalveerde eieren over.

Voorb.tijd: 20 min.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 446

Eiwit: 25 g

Koolhydraten: 63 g

w/v suikers: 16 g

Natrium: - mg

Vet: 10 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 2 g

Groente: 100 g

Zout: 4 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

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.
Breng 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.

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 verse doperwten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Ierse
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Ierse keuken

Ingrediënten


3 pl bacon
2 el boter
1½ l bouillon
350 g doperwten, in de peul
1 snf munt
- peper, zwarte
1 snf peterselie
- peterselie, vers
gehakte
1 krp sla, ijsberg-
½-1 tl suiker
1 ui, grote, fijngehakt
- 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.

Dop de erwten en bewaar de peulen.
Was ze grondig.
Kook de peulen in de bouillon.
Smelt de boter in een grote pan en bak de uien glazig.
Voeg de fijn gehakte bacon, de prei, de fijn gehakte sla en de munt en peterselie toe en laat 2 min. bakken, waarbij je veel roert .
Giet de bouillon door een zeef en doe het weer in de pan.
Voeg de gebakken ingrediënten toe, plus de erwten, zout, peper en suiker.
Breng aan de kook en laat het een ½ uur sudderen of tot de erwten zacht zijn .
Proef of er nog zout, peper of suiker nodig is en voeg eventueel een scheutje melk of room toe .
Garneer met de gehakte peterselie.

Soepie in een floepie.



Knorr
DRINKBOUILLON
Tomaat
5 koppen

Menugang: Tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Knorr

Ingrediënten

1 zk Knorr Drinkbouillon Tomaat
175 ml water, kokend

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 23
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk het kokende water bij het zakje Drinkbouillon Tomaat en roer even.
En klaar is uw

Tips:

- **Geknipt:** Roer 1 el fijngeknipte bieslook of basilicum (vers of diepvries) door de soep.
- **Gekipt:** Eet voor een calorie-arme maaltijd bij de bouillon een salade met kip.
- **Geflipt:** Roer 1 el sherry door de bouillon.

Soto ayam.



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

Ingrediënten

1 kp bloemkoolroosjes
2 el citroensap
1½ tl djinten
1½ tl kardemom
2 kemirienoten, gemalen
1½ tl ketoembar
1 kip, soep-, grote
2 tn knoflook, gesnipperde
1½ tl koenjit
1 kp kool, Chinese, gesneden
1 tl laos
1 kp mie, fijngesneden
3 tk peterselie, fijngesneden
1 el sambal oelek
2 dl santen
1 tl serehpoeder
1 el sojasaus (ketjap manis)
1 kp sperzieboontjes
1 tl suiker, basterd-
1 kstk trassi
2 uien, gesnipperde
1 kp wortelstukjes

Bereiding.

Trek bouillon van de kip met wat peperkorrels. Verwijder de kip na ¾ uur, zeef de bouillon en verwijder de botjes van de kip. Meng de kruiden in een kom. Snipper de ui en de knoflook. Was de groenten en maak ze klein (kook harde groenten, bijv. bonen, even voor). Fruit de ui, de knoflook en de kruiden. Doe de groenten er bij. Voeg tenslotte de kool en de santen toe. Voeg alles dan toe aan de kokende bouillon. Doe de stukjes kip erbij en laat de mie meekoken.

Tip:

Een prima combinatie met rijst.

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

Soupa avgolemono - Soep met ei en citroen.



Menugang: Voorrecept
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllRecipes.com

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
2 citroenen, kleine, sap
van
3 eieren
- peper, zwarte,
versgemalen
1/2-3/4 kp rijst (of
vermicelli)
1/2 tl 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.

Traditionele Griekse Paassoep.

Breng de kippenbouillon aan de kook.
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.
doorkoken.
Klop intussen de eieren schuimig.
Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,
het citroensap aan toe.
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een
eetlepel per keer en blijf kloppen).
Haal de rest van de bouillon van het vuur en
klop het eimengsel erdoor.
Breng de soep op smaak met zout en peper en
dien direct op.

Spinaziesoep met ei.



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

Ingrediënten

20 g boter
100 g champignons
- citroensap
2 eieren, hardgekookt
1 tn knoflook
2 el meel, volkoren-
4 dl melk
- nootmuskaat
- peper
- room, scheutje
200-300 g spinazie,
verse
- zout

Bereiding.

Was de verse spinazie.
Kook de spinazie gaar in aanhangend water.
Hak de spinazie fijn.
Laat de boter smelten in een braadpan tot het schuim is weggetrokken.
Snijd de schoongemaakte champignons met de eiersnijder in plakjes.
Doe de champignons bij de boter;
Druppel wat citroensap over de champignons.
Fruit de champignons af en toe roerend tot al het vocht is verdwenen.
Pers het knoflookteentje boven de champignons uit.
Roer als het vocht is verdampt het meel door de champignons.
Laat het meel ca. 2 min. op zacht vuur mee warmen.
Voeg daarna in 2 keer de melk toe en blijf roeren tot het geheel is gebonden.
Voeg de spinazie toe aan de champignons.
Leng de soep zo nodig aan met wat water.
Breng de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat.
Voeg een scheutje room toe aan de soep.
Doe de soep over in een soepterrine of in soepkommen.
Snijd de gepelde eieren in plakjes.
Leg de plakjes ei voorzichtig 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

Stracciatella di insalata lattuga.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Kookkalender

Ingrediënten

30 g boter
½ l bouillon
2 eieren
25 g parmigano, geraspt
- peper
½ krp sla

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 sla in dunne reepjes.
Was en droog de sla.
Bak de slareepjes in de boter in een koekenpan.
Breng de bouillon aan de kook.
Klop in een kom de eieren los met de kaas.
Giet de eieren en de kaas al roerend in de bouillon.
Ga door met roeren en laat ze in 2 min. stollen tot ze tot draden gestold zijn.
Voeg de sla toe.
Voeg wat peper toe.
Serveer de soep.

Surinaamse pindasoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Surinaams voor beginners

Ingrediënten

- aji-no-moto
2 bouillonblokjes
½ tl gemberpoeder
300 g kippenvleugels
½ blk kokosmelk
1 tl laospoeder
1 el olie
1 peper (Adyuma of Madam Janet)
5-10 pimentkorrels (Lon tai)
½ pt pindakaas
- selderij, blad-, fijngesneden
1 ui
200 g varkensstaart of gerookte spek
½ tl vé-tsin
200 g zoutvlees (gepekeld en gekruid rundvlees)

Bereiding.

Snijdt het zoutvlees, varkensstaart en/of gerookte spek aan kleine stukjes.
Kook het vlees in ruim water in ongeveer 2 uur gaar.
Giet het vlees af in een zeef of vergiet (het vocht kunt u weggooien).
Snipper de ui.
Braad de kippenvleugels aan in de olie.
Voeg de ui bij de kip.
Bak de ui tot ze glazig is.
Voeg 2 l water toe aan de kip.
Voeg de laos- en gemberpoeder toe aan de kip.
Voeg de bouillonblokjes, pindakaas en pimentkorrels toe aan de kip.
Breng het geheel aan de kook.
Voeg het overige vlees toe aan de kip.
Laat de kip in ongeveer 3 kwartier gaarkoken.
Voeg op het laatst de kokosmelk, 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.
Het pepertje kunt u, nadat het zacht is geworden, aan stukken snijden en apart serveren voor de liefhebbers.

Tip:

Serveer de soep met een kommetje rijst.

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

Tomatensoep met rozemarijn.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Stg. Vergeten
Groenten

Ingrediënten

2 el bouillonpoeder
3 tn knoflook
1 el olie, olijf-
3 tk rozemarijn, verse
1½ kg tomaten
3 uien
350 ml 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.

Breng een pan met water aan de kook. Kerf de tomaten kruislings in en leg ze in het kokende water totdat de huid gaat omkrullen. Doe de tomaten vervolgens in een bak koud water. Verwijder de velletjes van de tomaten. Snipper de uien. Fruit de uien op een matig vuur. Snijd ondertussen de tomaten in blokjes en verwijder de harde gedeeltes van de steeltjes. Snijd de knoflook fijn. Haal de blaadjes rozemarijn van de takjes en snijd deze fijn. Doe de knoflook, de rozemarijn en de tomaten bij de ui en schep alles goed door elkaar. Bak het geheel 2 min. op een matig vuur. Voeg het water en de bouillonpoeder toe. Breng het geheel aan de kook. Kook het geheel 10 min. met de deksel op de pan. Pureer tenslotte het geheel met een staafmixer totdat de grote stukken eruit zijn en je een mooie en stevige soep hebt.

Truffelsoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Paul Bocuse

Ingrediënten

4 pl bladerdeeg, dunne
1 kl boter
10 dl bouillon, kippen-
2 eidooiers, losgeklopt
50 g knolselderij,
beetgaar
4 el mirepoix
100 g truffel

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.

Stoof de mirepoix in de boter.
Doe de plakjes truffel, de grofgesneden knolselderij en de mirepoix in de bouillon.
Schenk de bouillon in 4 ovenvaste soepkommen.
Bedek de kommen hermetisch met een plakje bladerdeeg.
Bestrijk het bladerdeeg met de eidooiers.
Plaats de soepkommen in een voorverwarmde oven (220°C).
Bak totdat het deeg een mooi bruin korstje vormt.
Serveer meteen.

Info:

Mirepoix = een gelijk hoeveelheid wortel, selderij, ui en grote champignons in blokjes gesneden.

Turkse bruidssoop.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Vandewiele-m.be

Ingrediënten

60 g boter
½ l bouillon, kippen-
100 g bulgur
100 g linzen, rode
2 tl paprikapoeder
- peper
1 el tomatenpuree
1 ui, gesnipperde
- 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 boter in een pan.
Fruit de ui in de boter.
Schenk de bouillon bij de ui.
Breng het geheel aan de kook.
Roer de bulgur, linzen en tomatenpuree door de bouillon.
Laat de soep 20 min. op een laag vuur pruttelen.
Voeg eventueel peper en zout naar smaak toe.
Smelt vlak voor het serveren een klein klontje boter in een steelpan.
Roer de paprikapoeder door de boter.
Schenk dit mengsel over de soep.

Info:

Bulgur is tarwe dat eerst gestoomd is en dan gemalen. De korrels kunnen zeer fijn tot grof zijn. De kooktijd is afhankelijk van de dikte van de korrel. Het komt uit het Midden-Oosten. Er zijn variaties in de bereidingswijze en elke streek heeft zijn eigen specialiteiten. Je kan het gebruiken als vervanging voor rijst, couscous, pasta of andere granen in de meeste bereidingen. Bulgur vind je bij buitenlandse winkels (Turkse zeker) en soms in natuurvoedingszaken.

Uiensoep met Klassiekbier.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Astrid Veltman,
De Vlam

Ingrediënten

2 dl bier Klassiek van
1628 (de Drie Hoef-
ijzers)
2 el bloem
40 g boter
4 dl bouillon, kippen-
1 eidooier
100-150 g ham
4 el kaas, Goudse,
(jong)belegen, geraspte
- kervel
1 tn knoflook
2 el mosterd, Groninger
- peper
- peterselie
3 uien, stevige
3 el melk
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in uiterst smalle ringen.
Fruit deze ringen in de hete boter tot ze zacht zijn en ook al wat kleur hebben gekregen.
Scheep er de gekookte, tot grove kruimels gehakte ham door.
Pers er de knoflook boven uit en roer alles goed door elkaar.
Strooi er, door een zeef, de bloem over en roer alles opnieuw krachtig door.
Schenk er, onder opnieuw voortdurend roeren, de kippenbouillon en het bier bij.
Blijf roeren tot een gebonden soep is verkregen.
Laat die enkele min. zachtjes koken.
Klop nu de kaas en de mosterd door de soep.
Roer de eidooier en de melk in een kom goed los en voeg er 3 el hete soep aan toe.
Schenk dit mengsel door de soep en roer het nogmaals krachtig door.
Neem hierna onmiddellijk de pan van het vuur en voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer ook nog 2 el fijngehakte peterselie en 2 tl fijngehakte kervel door de soep.

Tip:

Serveer er warm en knapperig stokbrood bij.



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

Vastelaovessop.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 16 kommen
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Vrun van de Rammelstek

Ingrediënten

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

Bereiding.

Haal de runderpoulet door de bloem.
Bak de poulet bruin in de olie.
Bak de paprika's even mee met het vlees.
Voeg de paprikapoeder toe.
Voeg de overgebleven bloem toe.
Laat het geheel even garen.
Voeg ca. 3 l koud water bij het vlees.
Brenghet water al roerend aan de kook.
Voeg de tomatenpuree toe aan de soep.
Voeg de rest van de ingrediënten toe aan de soep.
Laat de soep onder af en toe roeren 1½ à 2 uur trekken (het vlees moet gaar worden; de soep moet licht gebonden zijn).
Brenghet de soep op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker met uienstokbrood.

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

Vastelaovesbeersop.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse, Limburgse
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Astrid Veltman, Emilie Dobbelsstein, Limburgse recepten, Smulweb

Ingrediënten

4 fl bier, donker-
100 g boter, room-
2 l bouillon, runder-
450 g champignons
3 el mosterd, Limburgse
- peper, zwarte, versgemalen
500 g poulet, runder-
200 g prei, fijngesneden
1 tl tijm
2 el tomatenpuree
- zout

Bereiding.

Bak het rundvlees stevig aan in de boter. Voeg dan de uien toe en laat die enkele min. meebakken. Voeg daarna tomatenpuree en de mosterd toe. Schep het geheel goed door elkaar. Blus het mengsel vervolgens af met het bier en de bouillon. Voeg vervolgens de tijm en de champignons toe. Laat de soep gedurende 90 min. zacht koken. Voeg als laatste de fijngesneden prei toe (u kunt evt. de soep iets afbinden). Breng de soep op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Tip:

Lekker met uienstokbrood.

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

Venkelroomsoep met saffraan en rivierkreeftenstaartjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slow:
Bron: Koken met bier

Ingrediënten

0,8 l bouillon, vis-
4 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
250 g rivierkreeften-
staartjes, gekookte
1 dl room, slag-
8 saffraandraadjes
2 uien
1 venkelknol, grote
1½ dl Westmalle
Trappist Tripel (flesje
van 33 cl)
- zout, naar smaak

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.

Verwijder de eventuele harde nerven van de venkelknol.
Snijd de knol in stukken, was ze goed en laat ze uitlekken.
Houd wat groene steeltjes van de venkel apart. Schil de uien en snijd ze in stukjes.
Verhit de zonnebloemolie in een soeppan en bak de stukken venkelknol en ui om en om.
Verlaag de hittebron, voeg de saffraandraadjes toe en laat de groenten ruim 15 min. zacht stoven.
Voeg wat visbouillon toe en pureer het geheel met een staafmixer of in een blender.
Voeg vervolgens de rest van de bouillon toe en verwarm het geheel gedurende 10 min.
Roer het bier er door en verwarm het nog 10 min. goed.
Roer er tenslotte de room door roeren.
Roer vanaf de hittebron de rivierkreeftenstaartjes door de soep.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Verdeel de soep over voorverwarmde soepborden en garneer ze met het achtergehouden fijngehakte venkelgroen.

Tip:

Serveer hierbij ciabattabrood of stokbrood en drink een gekoeld glas Westmalle Trappist Tripel (op keldertemperatuur).



Venkelsoep.



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

Ingrediënten

750 ml bouillon, kippen-
(evt. van tablet)
125 ml crème fraîche
(halfvet)
3 el olie, olijf-
1 ui, kleine, gesnipperd
1 venkel

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 venkel in kleine stukjes en bewaar het kruidige venkelgroen als garnering.
Fruit in een soeppan de ui in de olie goudbruin.
Voeg de stukjes venkel erbij en bak ze enkele min. mee.
Roer de crème fraîche erdoor.
Schenk de bouillon erbij.
Brenghet geheel aan de kook en laat de soep 10-15 min. afgedekt zachtjes koken.
Pureer de soep met een staafmixer of in de keukenmachine en breng die op smaak met (versgemalen) peper.

Tip:

Serveer de soep in een diep bord en leg er een takje cherrytomaatjes in.

Wildsoep met witlof en fazant.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carta, Colruyt.be

Ingrediënten

2 el boter
1 fazantenfilet
2 kruidnagels
- peper, versgemalen
1 ui
2 el walnoten
1 l wildfond
1 kg witlof
- zout

Bereidingstijd: 25-30 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

Bereiding.

Snijd het witlof in grove stukken.
Duw de kruidnagels in de gepelde ui.
Snijd de fazantenfilet in reepjes van 1 cm.
Verwarm 1 el boter in een braadpan en bak er de fazantenreepjes goudbruin in.
Laat de reepjes een 2-3 min. bakken op een laag vuur.
Smelt 1 el boter in een kookpot en voeg de stukken witlof toe.
Laat de witlof al roerend even stoven en blus de witlof af met de wildfond.
Voeg de ui met de kruidnagels toe.
Dek de kookpot af en laat die 2-3 min. zachtjes sudderen.
Verwijder de kruidnagel uit de ui.
Mix de soep fijn in de blender.
Hak de walnoten fijn en voeg ze samen met de fazantenreepjes bij de soep.

Wortelsoep op Peejenlandse wijze.



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

Ingrediënten

2 aardappelen, grote
(bijv. Bio Gold)
2 bouillonblokjes,
groente-
4 tl crème fraîche
- peper
2 uien
1,1 l water
700 g wortels
- zout

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

Bereiding.

Breng het water aan de kook met de 2 bouillonblokjes.
Was en schil de aardappelen en de wortels. Snijd de aardappelen, wortels en uien in stukken.
Wanneer de bouillon kookt, voegt u de aardappelen, wortels en uien toe en laat u de soep op een klein vuur verder koken. Na ca. 7-12 min. zijn alle ingrediënten gaar. Pureer vervolgens de groenten met een staafmixer en voeg peper en zout naar smaak toe.
Verdeel de soep over de soepkommen en voeg aan elke soepkom 1 tl crème fraîche toe ter garnering.

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: 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

Zomerse tomatensoep.



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

Ingrediënten

8 bl basilicum
1 pt bonen, tuin-
1 pt bouillon, met tomaat
75 g ham
1 el olie
- peper
150 g soepgroente
700 g tomaten
- zout

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 295
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 15 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Ontvel de tomaten en snijd ze klein.
Verwarm de olie en bak hierin de soepgroente met peper en een beetje zout.
Voeg de tomaten toe met de bouillon.
Kook de soep 10 min.
Laat de tuinbonen uitlekken.
Snijd de ham in blokjes.
Roer de tuinbonen en de ham door de soep en warm het geheel goed door.
Snijd de basilicum klein en roer dit door de soep.

Tip:

Lekker met volkorenbrood.

Zuid-Franse vissoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2005-8, Carta-Dick

Ingrediënten

1 bouillontablet, vis-
150 fruits de mer (zeevruchten)
200 g kabeljauwfilet, in stukken
1 tn knoflook, gesnipperd
350 g krieltjes
2 el olie, olijfp-eper, versgemalen
1 bl tomatenblokjes (400 g)
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Verhit de helft van de olie in een soeppan. Fruit hier de knoflook in gedurende 1 min. Voeg de krieltjes toe aan de knoflook. Schenk er de witte wijn, de tomatenblokjes (incl. vocht) en 250 ml water bij. Verkruimel het visbouillontablet erboven. Breng het geheel aan de kook. Laat de soep 10 min. afgedekt en op een laag vuur koken. Leg de kabeljauw 5 min. in de soep en laat die meegaren. Roer in de laatste minuut de fruits de mer en de rest van de olie door de soep. Laat de fruits de mer kort meewarmen. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper en en verdeel die over twee diepe borden/kommen.

Tip:

I.p.v. kabeljauw kan voor dit recept andere witvis gebruikt worden.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 480
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zuurkoolsoep met quenelles van bloedworst.



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

Ingrediënten

200 g aardappels
1 el azijn, sjalotten-
1 l bouillon, vlees-
50 g boter
3 jeneverbessen
1 mp komijn
1 laurierblad
- peper
1 prei
2 dl room
4 el room, slag-, stijf
geklopt
4 el wijn, witte
450 g zuurkool
- zout

Bereiding.

Was de prei.

Snij de prei met een gedeelte van het groen in ringetjes.

Stoof de plakjes prei in boter in een grote pan.

Bewaar enkele ringetjes voor de versiering.

Schil de aardappels en snijd ze in blokjes.

Laat de aardappels en 250 g van de zuurkool met de prei mee fruiten.

Giet de bouillon en azijn in de pan, breng het vocht aan de kook en voeg de room toe.

Breng de soep op smaak met peper, zout en komijn.

Voeg een tuiltje met de jeneverbessen en het laurierblad toe.

Laat de soep ruim tien min. zachtjes koken.

Verwijder het kruidentuiltje en pureer de soep met behulp van een keukenmachine of roerzeef.

Laat de soep afkoelen en een nacht op een koele plaats trekken.

Snij de korst van het volkorenbrood.

Laat het brood in melk weken en knijp het brood uit.

Meng alle ingrediënten voor de bloedworstquenelles in de mixer.

Vorm met twee vochtige lepels quenelles van de verkregen puree.

Pocheer de verkregen quenelles in bouillon of gezouten water.

Snij de zuurkool in reepjes en stoof ze in witte wijn.

Warm de soep op en meng de slagroom met een staafmixer door de soep.

Verdeel de zuurkoolreepjes over vier diepe borden.

Leg de quenelles van bloedworst op de bedjes van zuurkool.

Giet de hete soep voorzichtig over de reepjes zuurkool.



Quenelles

Ingrediënten (vervolg)

Voor de quenelles:

**100 g bloedworst
75 g brood, volkoren-
1 ei
50 g kalfsworst
- melk
- peper
2 el room, slag-
- 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**

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)

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **x**perience
Stg.

U ook???

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

Compressed by  PDF24