



Soepen

Als in de herfst en de winter de dagen donkerder, natter en kouder worden, kun je wel een beetje extra warmte gebruiken. Wat is er dan fijner dan een lekkere kop soep om je aan te verwarmen.

Een goedgevulde soep is bovendien een gemakkelijke manier om groente en peulvruchten binnen te krijgen.

Soep en duurzaamheid

Zelf gemaakte soep is beter dan kant-en-klare soep, maar kost over het algemeen wel iets meer tijd. Voor soep kan je prima groentes gebruiken die wat minder mooi zijn, of restjes uit de koelkast. Zo kan je verspilling voorkomen.

Verspakketten maaltijden en soep

Wil je een nieuw gerecht uitproberen of heb je liever geen restjes over? Dan kan je prima een verspakket uit de supermarkt halen. Hier zit precies de hoeveelheid in die je nodig bent. De verspakketten zijn in vergelijking met het kopen van losse ingrediënten goedkoper. Verspakketten kunnen een gezonde keuze zijn, omdat er vaak genoeg groenten in zitten. Wel zit er vaak ook kruiden bij met (veel) zout er in, let dan wel op dat je geen extra zout aan het gerecht toevoegt. Ook kan het pakket de witte variant van bijvoorbeeld rijst of pasta bevatten. De voorkeur gaat dan uit naar pakketten waar je zelf de rijst of pasta bij moet doen, zodat je kan kiezen voor een volkoren variant.



2 porties

25 minuten

Pan, snijplank, mes

Bijgerecht

TOMATENSOEP



INGREDIËNTEN

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 5 tomaten | 1 bouillonblokje (groenten) |
| 1 blikje tomatenpuree | 1 theelepel paprikapoeder |
| 1 rode paprika | 2 eetlepels Italiaanse kruiden |
| 1 courgette | 600 ml water |
| 1 ui | 1 eetlepel olie |

BEREIDING

1. Snijd de courgette en paprika in kleine blokjes
2. Snipper de ui
3. Snijd de tomaten in grote stukken
4. Verwarm de olie in een soeppan
5. Voeg de courgette, paprika, prei en ui toe en bak 5 minuten
6. Voeg daarna de tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee
7. Voeg de tomaten, water, bouillonblokje en kruiden toe
8. Breng het geheel aan de kook en laat de soep minstens 10 minuten zachtjes koken
9. Eventueel kan de soep gepureerd worden met een staafmixer

Server tip!

Server eventueel met een paar plakjes brood.

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

- 250 gram van de 250 gram
- Smeer- en bereidingsvetten
- 5 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- Voeg eventueel nog wat soepballetjes of vermicelli toe.
- Gebruik in de winter 2 blikken gepelde tomaten of tomatenblokjes.
- Kies in de winter voor een prei en wortel in plaats van de courgette en paprika.
- In plaats van gedroogde Italiaanse kruiden kan er ook gekozen worden voor verse kruiden.





2 porties

30 minuten



Kookpannen, koekenpan

Hoofdgerecht

GROENTE SOEP MET VERMICELLI



INGREDIËNTEN

750 ml groentebouillon

200 gram wortel

1 kleine bloemkool

1 ui

Halve prei

Peper

50 gram volkoren vermicelli

1 eetlepel (verse) peterselie
(optioneel)

BEREIDING

1. Snijd de wortels in kleine blokjes
2. Snijd de bloemkool in kleine roosjes
3. Snipper de ui
4. Snijd de prei in halve ringen
5. Maak de bouillon klaar, heb je geen verse bouillon dan kun je ook 1,5 bouillon blokjes gebruiken
6. Breng de bouillon aan de kook in een pan en voeg de groente toe
7. Laat 15 minuten zachtjes koken
8. Voeg de in laatste 5 minuten de vermicelli toe
9. Maak op smaak met de peterselie en peper



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

350 gram van de 250 gram

Volkoren graanproducten

25 gram van de 200-250 gram



VARIATIE

- In plaats van verse groenten kan er ook gekozen worden voor voorgesneden soepgroenten.
- Door de soep kan ook soepballetjes gedaan worden.
- In de groentesoep kunnen ook prima restjes groente gedaan worden. Voeg na smaak toe.



2 porties

30 minuten



Kookpannen, koekenpan

Hoofdgerecht

GRONINGSE MOSTERDSOEP MET ZUURKOOL



INGREDIËNTEN

50 gram zuurkool	25 gram bloem
1 prei	25 ml kookzuivel light
1 teen knoflook	1 eetlepel Groningermosterd
25 gram margarine	1 ui
500 ml water	
1 bouillonblokje	

BEREIDING

1. Kook de zuurkool volgens de verpakking
2. Snipper de ui
3. Snijd de prei in halve ringen
4. Pers de knoflook
5. Verhit de boter in een pan en bak hierin de prei, ui en knoflook
6. Wanneer de prei zacht wordt voeg je de bloem toe en roer goed door
7. Voeg al roerend het water beetje voor beetje toe
8. Voeg daarna het bouillonblokje, kookroom en de mosterd toe
9. Breng de soep aan de kook en laat de soep ongeveer 10 tot 20 minuten zachtjes inkoken tot een romige soep
10. Verdeel de zuurkool over 2 soepkommen en vul aan met mosterdsoep

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

250 gram van de 250 gram

Smeer- en bereidingsvetten

12 gram van de +/- 50 gram



VARIATIE

- De zuurkool kan ook weggelaten worden, serveer dan wel een salade als bijgerecht.
- Serveer met brood of als voor-/bijgerecht.





2 porties

2,5 tot 3 uur

(soep)pan, mes, snijplank

Bijgerecht

KIPPENSOEP



INGREDIËNTEN

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 liter water | 2 takjes peterselie |
| 1 kippenbout | 1 theelepel tijm |
| 1 ui | Halve theelepel peper |
| Halve prei | 1 laurierblad |
| 1 grote wortel | 1 eetlepel citroensap |
| 250 gram soepgroenten | 1 kippen bouillonblokjes |
| 25 gram vermicelli | |

BEREIDING

1. Snijd de prei in dunne plakjes en snipper de ui
2. Schil de wortelen en snijd deze in blokjes.
3. Snijd de peterselie fijn
4. Doe de kippenbouten in een ruime (soep)pan
5. Voeg de prei, water, wortelen, de helft van de ui, peper, tijm, het laurierblaadje en de helft van de peterselie toe
6. Breng aan de kook en schep eventueel het schuim (als de soep aan het koken is) eraf
7. Zet het vuur lager en laat de soep ongeveer 2 uur zachtjes koken
8. Haal de kip er uit en giet de bouillon door een vergiet en vang de bouillon op in een soeppan, de groenten en kruiden die je overhoudt kun je nu weggooien
9. Haal het vlees van de kip van het bot af en trek het los met een vork
10. Voeg de kip toe aan de bouillon en zet de bouillon weer op het vuur
11. Voeg de citroensap, de rest van de ui en peterselie, vermicelli en de soepgroenten toe
12. Laat de kippensoep nog even een kwartiertje zachtjes koken en
13. Breng eventueel op smaak met kippen bouillonblokje(s)

PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

- 125 gram van de 250 gram
- Vlees/vis/peulvruchten**
- 1 portie van de 1 portie



VARIATIE

- Serveer met brood en een salade.
- Verdubbel de groente om er een volledige maaltijd van te maken.



Soepen voor 10 personen

Tomatensoep

1.5 kg tomaten	5 bouillonblokjes (groenten)
5 blikjes tomatenpuree	1 eetlepel paprikapoeder
5 rode paprika's	10 eetlepels Italiaanse kruiden
5 courgettes	3 liter water
5 uien	3 eetlepels olie

Groente soep

3,75 liter groentebouillon	peper
1 kg wortel	250 gram vermicelli
2 grote bloemkolen	5 eetlepels (verse) peterselie
5 uien	(optioneel)
2,5 preien	

Mosterdsoep

250 gram zuurkool	125 gram bloem
5 preien	125 ml kookzuivel light
5 tenen knoflook	5 eetlepels Groningermosterd
125 gram margarine	5 uien
2,5 liter water	
5 bouillonblokjes	

Kippensoep

5 liter water	10 takjes peterselie
5 kippenbouten	1 eetlepel tijm
5 uien	2,5 theelepel peper
2,5 preien	5 laurierblaadjes
5 grote wortels	50 ml citroensap
1,25 kg soepgroenten	5 kippen bouillonblokjes
125 gram vermicelli	



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

