



Lekker ite...

Gebonden soepen van restanten groente:

Materiaal:

Kookpan
Klein mesje
Snijplank
Staafmixer

Ingrediënten:

500 gram groenten
1 liter water of groenten bouillon
3 eetlepels vloeibare boter
2 eetlepels bloem
2 teentjes gehakte knoflook
2 gesnipperde uien
2 dl kookroom of ongezoete slagroom
Peper, zout uit de molen
Bouillon blokje naar eigen smaak

Geschikte groente voor soep:

Witlof, knolselderij, tomaten, paprika, broccoli, kropsla, Iceberg sla, spinazie

Uitgaande van overgebleven **rauwe** groenten

- Snij de groente in grove stukken
- Verhit 2-3 eetlepels vloeibare boter in een pan met een dikke bodem
- Voeg de groenten toe met de knoflook en de uien.
- Laat het geheel op laag vuur gedurende 4-5 minuten stoven.
een uitzondering is sla, hiervoor maximaal 1 minuut stoven
- Voeg 2 royale eetlepels bloem toe en roer goed door.
- Aflussen met groenten bouillon of water
- Laat het geheel koken gedurende 5 minuten,
- Voeg de kookroom toe en laat het nogmaals koken.
- Pureer alle ingrediënten met een staafmixer (met een metalen staaf)
- Zeef de soep door een bolzeef, maak het op smaak met een bouillonblokje of een snufje zout naar eigen smaak.