

Recept VAN DE MAAND

WINTERSE GROENTESOEP

Ingrediënten:

2 liter groentebouillon
2 grote uien
2 grote winterwortelen
1 pastinaak
300 gr spruiten
1 courgette
4 grote aardappelen
200 gr hamblokjes
Olijfolie
Peterselie



Bereidingswijze:

Schil de ui, wortelen, pastinaak en aardappelen. Was de spruitjes en de courgette. Snij de wortelen en pastinaak in plakjes, de courgette in halve maantjes en de spruitjes doormidden. Snij de aardappelen in blokjes.

Verhit wat water in een grote ketel en stoof de ui aan. Voeg de andere groenten en de aardappelen toe en blus met groentebouillon. Laat een half uur op een zacht vuurtje koken.

Bak de hamblokjes aan in wat olijfolie tot ze mooi krokant zijn.

Serveer de soep met de hamblokjes en wat peterselie

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mookeails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets —
Ijsjes

VLEES &
GEVOGELTE

Soepen

SALADES

Vis

 Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be