

### Ingrediënten en Recept - Basis van de soep

Beurre Manié:

1 el boter laten smelten

1 el bloem toevoegen

Efkes laten aanbakken tot je een koekjesgeur krijgt. Dit om de bloemsmak niet te hebben.

Toevoegen : 1,5 l of 2 l water / 3 of 4 bouillonblokjes toevoegen

En laten doorkoken, hierna de groenten in grove stukken toevoegen.

Groenten toevoegen, kruiden met tijm en ongeveer 25 min zachtjes laten koken, mixen en daarna nog eens goed laten doorkoken

(verwijderd luchtbelletjes van mixen en gaat snel verzuring tegen).

Als soep niet zout genoeg is eventueel enkele druppels vissaus toevoegen (voor gezondheid beter dan zout)

### Broccoli

16/04/2015 , 27/04/2015



1 broccoli,  
1 courgette  
1 prei

### Courgette

17/06/2015



2 courgettes  
1 prei  
1 ui

### Groenten Mix

12/05/2015



1 ui,  
1 prei,  
1 courgette,  
1 rode paprika  
1 l tomaten met basilicum (Lidl)  
1 klein blikje  
tomatenconcentraat (Elvea)

Kruiden : verse peterselie, met  
dank aan Luc Van Damme  
en gedroogde tijm

### Ui

07/05/2015



4 grote uien

### Venkel

08/06/2015



2 venkelknollen,  
1 courgette,  
rest van een broccoli,  
1 prei,  
1 ui

**Witloof 2**

04/06/2015



500 g witloof (1zakje Lidl)  
1 courgette  
1 prei  
1 ui

**Witloof 1**

01/05/2015



500 g (zakje) witloof,  
1 prei  
1 ui

**Witloof en kervel**

21/04/2015



1 grote ui,  
500 g witloof

Nu het mixen van de soep kervel  
toevoegen en nog eens laten  
doorkoken

**Bron**

Martine Lycke

---