

Ingrediënten

800 gram bloemkool
1 ui
2 tenen knoflook
1 bouillonblokje
2 el olijfolie
100 ml kokosmelk
1 el kurkuma
1 el komijnzaad
1/2 gedroogde koriander
zout en peper
1.5 liter water
cashewnoten
peterselie



Recept

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de bloemkool in roosjes en was deze. Snij de ui in stukken en doe deze samen met de bloemkool, 1 el olijfolie, zout en peper in een ovenschaal. Zet de schaal voor 20 min in de oven en halverwege alles om husselen.
3. Verwarm het water in een waterkoker als de bloemkool bijna gaar is.
4. Verwarm een pan met olijfolie en bak hierin de geperste knoflook met kruiden en voeg gelijk de bloemkool en ui toe. Bak heel even mee.
5. Voeg nu het gekookte water toe met een bouillonblokje. Kook alles 5 min en zet dan het vuur uit.
6. Kokosmelk erbij en pureer alles met een staafmixer.
7. optioneel: voor de bite een paar cashewnootjes met platte peterselie.
8. Tip: als voorgerecht gebruik je 2 liter water voor 4 porties.

Bron

makkelijk **a**fvallen
Afval Tips & Koolhydraatarme Recepten

<https://makkelijkafvallen.eu/koolhydraatarme-recepten/bloemkoolsoep-gezond/>

https://nl.pinterest.com/pin/743868063425973056/sent/?sfo=1&sender=743868200860543211&invite_code=dfdecc3e8616451ca1cfd55c685ed624

Info Martine Lycke 25/01/2017

800g Bloemkool
 1 Ui
 Oven 180°C - 20 minuten

Aanstoven:

1 el olijfolie
 2 teentjes Look
 1 el Kurkuma
 1 el Komijnzaad
 ½ el Gedroogde koriander
 P&Z

Bloemkool meebakken

1.5 l / 2 l Kokend water
 5 minuten koken

+ 100 ml Kokosmelk
 Soep mixen



Te flets, 3 kippenbouillonblokjes toegevoegd
 en feta met pompoenpitten

Fotos

