



Fluweelzachte bloemkoolsoep

Zijdezachte witte soep van bloemkool met een milde smaak. Licht verteerbaar en heerlijk romig zonder veel vet.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	25'	4	Soep

Ingrediënten

- 1 bloemkool (ongeveer 600 gr)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 l groentebouillon
- 1 laurierblad
- 1 mespunt nootmuskaat
- zout en peper naar smaak
- 2 el magere kookroom (optioneel)

Bereidingswijze

1. Verdeel de bloemkool in roosjes. Pel de ui en snij hem grof. Pers het teentje knoflook.
2. Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui en knoflook ongeveer 3 minuten aan tot ze glazig zijn.
3. Voeg de bloemkoolroosjes toe en laat ze 3 minuten meestoven terwijl je regelmatig roert.
4. Giet de groentebouillon erbij en voeg het laurierblad toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat de soep 20 minuten zachtjes koken tot de bloemkool volledig gaar is.
5. Verwijder het laurierblad. Mix de soep met een staafmixer of in een blender volledig glad.
6. Kruid met nootmuskaat, zout en peper. Roer er eventueel de kookroom door voor een extra romige textuur. Serveer warm.

Tip

Wil je de soep nog fijner van structuur? Passeer ze na het mixen door een fijne zeef voor een extra fluweelzacht resultaat.

Dranktip

Zero Sugar Rosé (Pure the Winery) Droge rosé (negrette), kersenroze met fruitige en bloemige tonen. Veelzijdig en zomers fris. Suikervrij en 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery