



BORSCHT SOEP

MET AARDAPPEL EN RODE BIET



2 PORTIES



30 MIN



SOEP

INGREDIËNTEN

- 2 theelepels plantaardige olie
- 1 ui (105 gram), geschild en in blokjes gesneden
- 1 middelgrote wortel (90 gram), geschild en in blokjes gesneden
- 200 gram aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 stengel bleekselderij (60 gram), fijngesneden
- 200 gram rode biet, geschild en in blokjes gesneden
- 1 laurierblad
- 800 ml zoutarme groentebouillon
- 2 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- 1 theelepel natuurazijn
- Takjes dille om te serveren

STAP 1

Verhit de olie in een grote pan en fruit de ui, knoflook, wortel, aardappelen, bleekselderij en rode biet 5 minuten op middelhoog vuur tot ze zacht zijn.

STAP 2

Voeg het laurierblad, de bouillon en de azijn toe. Breng aan de kook en laat 25 minuten sudderen tot alle groenten gaar zijn.

STAP 3

Verwarm ondertussen voor het maken van de scones de oven voor op 200°C hete lucht/ of 180°C.

STAP 4

Zeef de bloem en het bakpoeder in een mengkom. Roer de polenta erdoor (houd 1/2de theelepel apart) en gehakte dille.

STAP 5

Klop de zonnebloemolie, het ei en de melk door elkaar, voeg toe aan de bloem en meng tot een zacht deeg.



STAP 6

Bestuif je werkoppervlak lichtjes met bloem en kneed het deeg tot een homogene massa. Druk lichtjes aan en stamp vier rondjes van 7cm uit. Bestrijk met melk en strooi er een beetje polenta over. Leg ze op een bakplaat met anti-aanbaklaag en bak ze 12 tot 15 minuten, tot de scones goudbruin zijn.

STAP 7

Breng de soep op smaak met zwarte peper en verwijder het laurierblad. Mix tot een gladde massa, met behulp van een keukenmachine of staafmixer. (Als je het liever grover hebt, mix dan de helft tot een gladde massa en voeg de rest later toe).

Serveer met een scone per portie en garneer met dille.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	304 kcal
Vetten	8 gram
Koolhydraten	38 gram
Koolhydratenporties	3
Eiwitten	14 gram