



# BROCCOLISOEP MET SOEPGROENTEN EN BROODKRUIM



4 PERS.



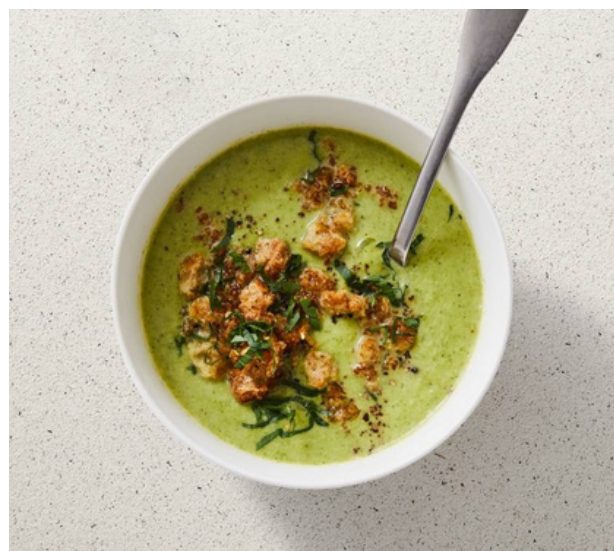
25 MIN



SOEP

## INGREDIËNTEN

- Broccoli 300g
- Milde olijfolie 4 el
- Fijne soepgroente 250g
- Groentebouillon minder zout ½
- Kokend water 750 ml
- Knoflook 2 tenen
- Verse selderij 10g
- Volkorenbrood 6 sneetjes



## STAP 1

Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de steel in plakjes. Verhit ¼ van de olie in een (soep)pan en bak de soepgroente (julienne groentjes) 3 minuten.

## STAP 2

Voeg de broccoli, het halve bouillonblokje en het kokend water toe. Breng opnieuw aan de kook en kook 10 minuten.

## STAP 3

Snijd ondertussen de knoflook en selderij fijn. Snijd het brood in zo klein mogelijke blokjes.

## STAP 4

Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak het brood 8 min. al omscheppend op middelhoog vuur.

## STAP 5

Voeg na 4 min. de knoflook toe. Laat uitlekken op keukenpapier en breng op smaak met peper. Hak het brood eventueel nog iets fijner.

## STAP 6

Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper. Verdeel over kommen en bestrooi met het broodkruim en selderij.

### VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	245 kcal
Vetten	11,9 gram
Koolhydraten	23,4 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	7,1 gram