



Bloemkool-paksoi soep

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- ✱ Klein scheutje [olijfolie](#)
- ✱ 1 ui, gesnipperd
- ✱ 2 teentjes knoflook, gehakt
- ✱ 200 g bloemkool, in kleine roosjes
- ✱ 300 g paksoi, fijn geneden
- ✱ ½ blokje [bouillon, zonder MSG/e-621](#)
- ✱ Zwarte peper en evt. [Himalayazout](#), naar smaak
- ✱ 300-400 ml water
- ✱ 2 el zure room
- ✱ Voor de garnering: 1 el [zonnebloempitten](#) en 1 el [pompoenpitten](#) en 30 g [amandelen](#)
- ✱ Optioneel: 1 [zongedroogde tomaat op olijfolie](#), in kleine stukjes

Hoe maak je het klaar?



- ✱ Verwarm de olijfolie en smoor ui en knoflook.
- ✱ Voeg de groenten, bouillonblokje, peper en zout, water en zure room toe en breng het aan de kook.
- ✱ Laat de groenten zachtjes garen.
- ✱ Rooster ondertussen de pitten en amandelen een paar minuten in een droge koekenpan.
- ✱ Hak de amandelen grof.
- ✱ Pureer de soep. Vind je hem te dik? Voeg dan nog wat heet water toe.
- ✱ Verdeel de soep over 2 kommen.
- ✱ Garneer met de noten en pitten en evt. zongedroogde tomaat.

Voedingswaarde p.p.

- ✱ ½ portie Eiwitrijke voeding
- ✱ 1 portie Gezonde Groenten
- ✱ 1 portie Veilige Vetten
- ✱ ½ portie Reinigende Vezels



Tip

- ✱ Variatie: gebruik spinazie i.p.v. paksoi.
- ✱ Lekker, makkelijke lunchsoep!