

# Soep van verse groenten zonder zakjes



## INGREDIENTEN VOOR WITTE SOEP

Pastinaak (3 tot 4)

Venkel (1)

Bloemkool (1/2)

Peer (2)

Verse bieslook

Scheutje plantaardige haverroom

Basis recept voor verse groentesoep:

2 uitjes schoonmaken en snijden. 3 teentjes knoflook schoonmaken en persen. De ui en knoflook smoren in een stukje roomboter op een zacht vuurtje.

3 soorten groente en 1 soort fruit van dezelfde kleur schoonmaken en in blokjes snijden. De gesneden groenten en fruit met de bouillon (E621 vrij) bij in de pan doen. Alles aan de kook brengen. Kwartiertje laten koken. De inhoud in de keukenmachine doen, blanderen of pureren met een staafmixer.

Je hebt nu een groente mix die je aanlegt met water zo dik als jij de soep wil eten. Garneer je bord met jouw toevoeging naar keuze.

### **Variatie tips**

Vlees of vis is niet noodzakelijk wil je dit wel gebruiken varieer dan in balletjes van kippengehakt, zalmsnippers, garnaltjes of rivier kreeftjes.

Maak de soep in het bord af met een scheutje olijfolie en /of een scheutje plantaardige room (amandelroom, kokosroom of haverroom).

Je kan de soep ook bestrooien met wat gesnipperde peterselie, selderij, bieslook of met wat gehakte noten, pitten of amandelschaafsel.

### **Voorbeeld ingrediënten**

*Oranje soep van: rode linzen | zoete bataat | wortel | pompoen | sinaasappel | gember*

*Groene soep van: courgette | broccoli | boerenkool | doperwten | spinazie | prei | peer*

*Witte soep van: bloemkool | pastinaak | venkel | knolselderij champignons | witlof | peer*

*Rode soep van : rodekool | appel | rode ui | paprika | tomaat | rode grapefruit*

[www.sanvaria.nl](http://www.sanvaria.nl)

[sandra@sanvaria.nl](mailto:sandra@sanvaria.nl)

Volg mij op FB, LinkedIn en Insta