

INGREDIËNTEN

Voor 5 personen/1.500 ml
150 gr winterpeen
125 gr aardappelen
150 gr prei
50 gr tomatenpuree
1 ui
1 teentje knoflook
200 gr kabeljauw
2 visbouillonblokjes
5 gr platte peterselie (vers)
klein scheutje vissaus

VISSOEP

Bevat per 100 ml: Kcal: 33 | Eiwit: 3,0 gr | Koolhydraten: 3,2 gr | Vet: 0,7 gr | Vezels: 1,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Snij de kabeljauw in stukken van ongeveer 1×1 cm.
• Maak de winterpeen schoon en snij in stukken. Was de prei en snij in ringen. Schil de aardappel en snij in stukken.
• Verhit een klein scheutje olie in een (soep)pan en fruit de ui en knoflook kort aan. Voeg vervolgens de prei en winterpeen toe en laat dit een paar minuten meebakken. Roer tot slot ook de tomatenpuree erdoor.
• Voeg nu 1 liter visbouillon (gemaakt van de twee blokjes), driekwart van de kabeljauw, de aardappel en wat verse peterselie toe.
• Laat de soep ongeveer 15 minuten koken en pureer hem daarna met de staafmixer.
• Voeg de laatste stukken kabeljauw toe en laat de soep nog 10 minuten op laag vuur pruttelen. Maak de soep op smaak met peper, zout en eventueel een scheutje vissaus.
• Schep de soep op en garneer eventueel met nog wat fijngehakte peterselie.

TIPS EN TRICKS

• Gebruik gerust kabeljauw uit de vriezer voor dit recept.