

BLOEMKOOISOEP MET KABELJAUW



25 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g kabeljauwfilet
- ¼ bloemkool (circa 200 g) in roosjes
- ¼ ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ½ tl ras el hanout
- 1 el olijfolie
- 250 ml (vis)bouillon
- Peper en zout

Extra:

- Staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de ras el hanout toe en bak deze mee. Voeg daarna de bloemkool toe en blus af met de bouillon. Laat dit circa 8-minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in een andere pan en bak de kabeljauw circa 3-4 minuten aan iedere kant. Breng op smaak met wat peper en zout en snijd de vis vervolgens in kleine stukjes. Pureer de bloemkoolsoep, met behulp van een staafmixer, tot de gewenste dikte. Voeg de stukjes vis toe aan de soep en serveer direct.

Tip: ook lekker met zalmfilet in plaats van kabeljauw.

FASE 2A



265	30,5 g	8,1 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
11,3 g	5 g	
Vetten	Vezels	