

## VISSOEP MET KABELJAUW



30 minuten



1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 150-200 g kabeljauwfilet in stukjes
- 100 g wortel in stukjes
- 1 el verse peterselie, grof gehakt
- 1 middelgrote (50 g) vastkokende aardappel in blokjes
- ½ ui, gesnipperd
- Peper en zout
- 1 el olijfolie
- 350 ml visbouillon



FASE 3

327

Kcal

30 g

Eiwitten

22,2 g

Koolhydraten

11,6 g

Vetten

7,7 g

Vezels

### BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de wortel, prei en de aardappel toe bak 3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat 15

minuten koken op laag vuur. Kook de laatste 5 minuten de kabeljauw mee. Breng de soep op smaak met wat zout en peper en bestrooi met de peterselie.

# VARKENSHAAS MET CHAMPIGNONSAUS



25 minuten



1 persoon

## INGREDIËNTEN

- ½ zakje PowerSlim
- 100 g broccoli in roosjes
- Peper en zout
- Champignonsoep
- 150 g champignons in kwarten
- 80-100 g varkenshaas
- 2 el olijfolie

## BEREIDINGSWIJZE

Kook de broccoli beetgaar. Kruid het vlees met peper en zout en bak het in een koekenpan in 1 el olie. Ondertussen in een andere koekenpan bak je de champignons in 1 el olie de champignonstukken bruin gekleurd zijn. Doe 50 ml water in een shaker en voeg een half zakje champignonsoep toe, goed schudden. Voeg toe aan de champignons het geheel goed door. Serveer de broccoli en varkenshaas op een bord giet de champignonsaus over de varkenshaas.

FASE 3

Andere pagina verwijderen!

*Tip: wil je de wrap niet te vol beleggen? Serveer de ingrediënten die je over hebt er los bij.*

