



Soeprecepten V v0.7

Inhoudsopgave.

Courgette-preisoep met boursin.	3
Courgettesoep met tahoe en kerrie.	4
Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.....	5
Kruidige kippensoep.	6
Mosterdsoep II.	7
Rode paprikasoep met zuiderse pit.....	8
Romige aspergesoep met peultjes.	9
Gebruikte afkortingen.....	10

Courgette-preisoep met boursin.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aan Jeannes
keukentafel, Agnes

Ingrediënten:

1-1½ l bouillon (vers of
van een bouillonblokje)
- Boursin
2 courgettes, kleine
2 tn knoflook, geperst
- kruiden, Siciliaanse,
naar smaak
- peper, versgemalen,
naar smaak
½ prei, in ringetjes
2 sjalotjes gesnipperd
- tijm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgettes in kleine blokjes.
Snipper de sjalotjes.
Snijd de prei in ringetjes.
Verhit olijfolie in een soeppan en laat de
courgette, de prei en de slatjes op een laag
vuur al omscheppend 5 min. bakken.
Laat de geperste knoflook, de tijm en de
Siciliaanse kruiden kort meebakken.
Pureer het courgettemengsel met de blender.
Voeg er het water en het bouillonblokje
(groente- of kippen-) aan toe en breng de soep
aan de kook.
Voeg de kruidenkaas toe en blijf roeren tot de
kaas gesmolten is.
Breng de soep op smaak met wat versgemalen
peper.

Courgettesoep met tahoe en kerrie.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta,
FamilieOverDeKook.nl,
Menu

Ingrediënten

½ el kerrie
1 tl kerrie
1 tn knoflook
1 pk mix, groenten-,
soep
2 el olie
½ blk tahoe
7½ dl water
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water aan de kook en voeg al roerend de soepgroentenmix toe.
Breng de soep aan de kook.
Leg het deksel op de pan (niet helemaal afsluiten) en laat de soep, onder af en toe roeren, ca. 10 min. zachtjes doorkoken.
Maak een marinade van een ½ el kerrie, 1 el olie, zout (naar smaak) en het uitgeperste teentje knoflook.
Snijd het ½ blok tahoe in blokjes, schep ze door de marinade en laat dit ca. 30 min. staan.
Bak de blokjes bruin in 1 el olie.
Roer 1 tl kerrie door de soep en verdeel hem over 2 kommen.
Garneer de soep met de tahoe.

Fassoelátha - Griekse bonen-rijstsoep.



Menugang: Hoofd-,
voorgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goudart.eu, Johan
Drenth, Receptenplein

Ingrediënten

4 stl bleekselderij
2 kbl bonen, witte,
uitgelekt
15 dl bouillon, kippen-
(van tablet)
2 courgette, kleine, in
blokjes
300 g kip
5 el olie, olijf-
2 tl oregano (of 1 el
verse)
- peper, versgemalen
2 el peterselie
150 g rijst
2 bl tomaat (à 400 g)
1 ui, gesnipperd
- zout

4 timbaaltjes of kleine
kopjes, ingevet

Bereiding.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing gaar.
Roerbak in een wok de ui in 1½ el olie ± 5 min.
Voeg de courgette en de bleekselderij toe en bak ze ±
5 min. mee.
Roer de tomaten, de bouillon en de oregano erdoor,
breng het aan de kook en laat het ± 10 min. koken.
Roerbak de kip in 1 el olie ± 5 min.
Roer de kip, de bonen, zout en versgemalen peper
door de bouillon, verwarm alles goed en bestrooi het
met peterselie.
Vul de timbaaltjes met rijst en stort de rijst in het
midden van een diep soepbord.
Schenk de soep er omheen.

5

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kruidige kippensoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Conimex.nl

Ingrediënten

$\frac{3}{4}$ l bouillon, kippen-
1 tl Conimex Kerrie
Djawa
1 tl djahé
100 g kipfilet
- olie, wok-
2 el selderij, fijngehakte
1 tl serehpoeier

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes.
Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.
Voeg een scheutje wokolie toe en roerbak de kipblokjes 3 min.
Bestrooi ze met de kruiden en roerbak ze nog 2 min.
Voeg de bouillon toe, breng het aan de kook en laat de soep 3 min. doorkoken.
Schep de soep in diepe kommen en bestrooi ze met de selderij.

Tip:

- Breng de soep evt. verder op smaak met een scheutje ketjap, een scheutje gembersiroop, wat sambal of wat citroensap.
- Vervang de losse kruiden evt. door 3 tl bahmi- of nasikruiden.

Mosterdsoep II.



Menugang: Voor-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 el boter
½ bouillontablet,
kippen-
1 pt fond, gevogelte- (à
380 ml)
6 tk kervel
1 tn knoflook
4 el mosterd, Limburgse
3 dl room, slag-
1 ui

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook en snipper ze fijn.
Hak de kervel fijn.
Verhit in ruime pan de boter en fruit de ui en de
knoflook zachtjes.
Meng de mosterd erdoor.
Voeg de fond, 4 dl water en het bouillontablet
toe.
Breng het geheel zachtjes aan de kook en roer
de slagroom erdoor.
Laat de soep onafgedekt ca. 15 min. zachtjes
sudder tot deze iets dikker is.
Scheep de soep in vier diepe borden en garneer
ze met de fijngehakte kervel.

Tip:

Serveer de soep met stevig brood of
roggebrood.

Wijntip:

Lichte, frisse, fruitige witte wijnen.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 335
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 5 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Rode paprikasoep met zuiderse pit.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SPAR.be

Ingrediënten

Voor de soep:

1 l bouillon, groente-
1 chilipeper, grof
gesneden
2 tn knoflook, geperst
½ tl komijnpoeder
- olie, olijf-
4 paprika's, rode, in
stukjes
2 el tijm, verse blaadjes
1 ui, grof gesneden

Voor de afwerking:

½ tl bieslook, gehakte
40 g croutons
4 tl mascarpone
4 tl pesto, rode

Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan.
Voeg de ui en de chilipeper toe en fruit het 10 min.
Voeg het komijnpoeder, de knoflook en de tijm toe en bak het even mee.
Voeg de stukjes paprika toe, leg het deksel op de pan en laat het 10 min. zacht sudderen.
Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.
Laat de soep 15 min. op een laag vuurtje koken.
Pureer de soep glad.
Verdeel de soep over de kommen of borden.
Werk de soep af met een schepje mascarpone, een lepeltje pesto, de bieslook en wat croutons.

8

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Romige aspergesoep met peultjes.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltkamp,
Receptenboek.nl

Ingrediënten

400 g asperges, witte
30 g bloem
30 g boter
7½ dl bouillon, kippen-
100 g kipfilet, gebraden,
in dikke plakken
(vleeswaren)
- peper, zwarte, vers-
gemalen
50 g peultjes
1 dl room, slag-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de asperges met een dunschiller vanaf het kopje naar beneden.
Snijd het onderste stugge stukje eraf en snijd de asperges in stukjes.
Maak de peultjes schoon.
Snijd de kipfilet in stukjes.
Kook de aspergestukjes in de kippenbouillon in 7 min. beetgaar.
Neem de asperges uit de bouillon en zeef de bouillon.
Smelt de boter en voeg de bloem toe.
Laat het bloemmengsel, al roerend, op een heel laag vuur ca. 3 min. pruttelen.
Voeg beetje bij beetje de bouillon toe en breng telkens alles, al roerend, aan de kook.
Voeg de asperges, de peultjes en de slagroom toe en laat de peultjes op een laag vuur in ca. 5 min. gaar koken.
Warm de kipfilet kort mee en verdeel de soep over de borden.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

10



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by  PDF24