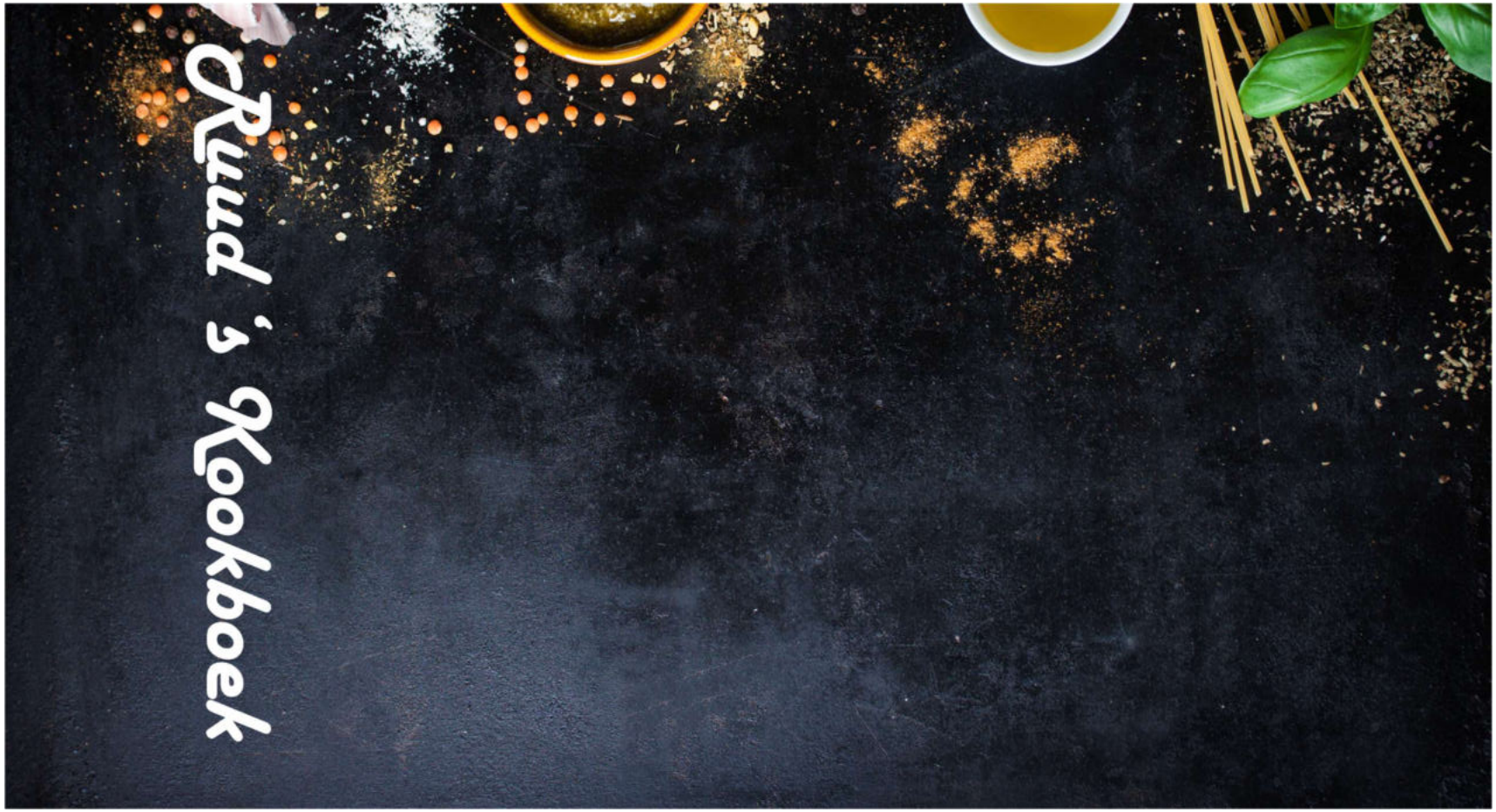

Soeprecepten IV v2.8

Inhoudsopgave.

Aziatische bouillon....3
Aziatische maaltijdsoep (airfryer). 4
Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter....5
Choba adas - linzensoep. 6
Dockumer beantjebrij - Dokkumer bruine bonensoep....7
Fasolátha I - bonensoep. 8
Franse uiensoep III. 9
Gepeperde uiensoep. 10
Griekse koolsoep. 11
Kerriesoep met linzen. 12
Kruidige kippensoep met kokos. 13
Kruidige tomatensoep....14
Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep. 15
Luxe champignongroentesoep. 16
Magere uiensoep. 17
Mosterdsoep met gerookte paling....18
Ossenstaartsoep. 19
Paassoepje. 20
Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons. 21
Preisoep met Limburgse mosterd. 22
Rode currysoep met gyozas en pulled chicken. 23
Romige tomatensoep met soepstengels met rauwe ham. 24
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat....25
Uiensoep III. 27
Uiensoep met whisky....28
Vissoep "Ostendaise". 29
Wontonsoep met varkensvlees en garnalen....30
Zuurkoolbouillon met hamreepjes. 31
Gebruikte afkortingen (v2.6). 32

Aziatische bouillon.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ekoplaza

Ingrediënten:

1 l bouillon, kippen-
2 cm gember, in plakjes
2 tn knoflook
6 cm kombu
150 g oesterzwammen, in reepjes
2 el olie, plantaardige
¼ peper, rode, in ringetjes
200 g peultjes (of sugar snaps)
- sesamzaadjes
2 el shoyu
4 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

Bereiding.

Laat de kombu 15 min. weken in koud water.
Giet de kombu af.
Doe de kombu met de kippenbouillon, de gember, de knoflook en rode peper in een pan en breng het aan de kook.
Zet het vuur laag en laat het 20 min. trekken.
Zeef de bouillon en voeg de shoyu toe.
Houd de bouillon warm.
Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de oesterzwammen 3-4 min. bruin.
Breng ondertussen een pan met ruim water en zout aan de koek en blancheer hierin de peultjes of sugar snaps 3 min. en giet ze af.
Verdeel de oesterzwammen en de peultjes over 4 kommen en vul ze aan met de warme bouillon.
Serveer de kommen met de bosui en het sesamzaad.

Info:

- **Kombu is een vorm van eetbaar zeewier.**
- **Shoyu is de klassieke, milde Japanse sojasaus.**

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

Aziatische maaltijdsoep (airfryer).

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: MijnVerstand.be, Ward Van Sevencoten

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
- chilivlokken, niet te veel
- groenten, soep-, naar keuze
½ kaneelstokje
6 kardemons, groene (geen gemalen)
1-2 kippenfilets
- 5 kruidenpoeder, Chinees
5 kruidnagels
200 g noedels (UDON)
2 steranijs
- zout

Bereiding.

Kruidt de kippenfilets rondom met zout en smeer ze in met het Chinees 5-kruidenpoeder.
Plaats de filets gedurende 10 min. in de airfyer op 190°C.
Breng de kippenbouillon samen met de kruiden (steranijs-kaneel-kardemon-kruidnagel-chili) aan de kook.
Snijdt ondertussen de soepgroenten klein en voeg ze erbij als de bouillon kookt.
Laat het geheel 5 min. koken totdat de groenten beetgaar zijn.
Neem het van het vuur en roer er de UDON noedels door.
Verdeel de soep over de borden en geeft er de gesneden kippenfilets bij.

Tip:

Soepgroenten bijv. selderij, champignons, kers-tomaten, sojascheuten.....

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

Bospaddenstoelensoep met geroosterd rozijnenbrood met hazelnootboter.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek, UNOX

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 pl brood, rozijnen-
1 el hazelnoten
1 zk Unox Bospadden-stoelensoep

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.

Bereid de paddenstoelen:

Rooster de plakken rozijnenbrood in een brood-rooster.
Rooster de hazelnoten kort in een droge koekenpan.
Laat de hazelnoten afkoelen.
Hak de hazelnoten fijn.
Meng de stukjes hazelnoot met de roomboter.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer het geroosterde rozijnenbrood met de hazelnootboter bij de paddenstoelensoep.

Choba adas - linzensoep.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Algerijnse
Personen: 3-4
Sterren: *
Bron: ReceptenGids.net

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, fijn-gehakt
1 l bouillon, groente-
1 citroen
3 tn knoflook, geplet
1 tl komijn, gemalen
1 bs koriander, gehakt
1 tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
150 g linzen, groene
3 tomaten, gehakt
1 ui, fijngehakt
2 wortels, fijngehakt

Bereiding.

Fruit de ui, de wortels en de bleekselderij met een beetje olijfolie tot het zacht is.
Voeg de knoflook, de kruiden en de tomaten toe en laat het geheel nog 2 min. koken.
Voeg de linzen, de bouillon, zout en peper (naar smaak) toe, dek het af en laat het 30 min. sudderen, of tot de linzen zacht zijn.
Knijp de citroen uit en voeg de gehakte koriander toe.

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

Dockumer beantjebrij - Dokkumer bruine bonensoep.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse, Friese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: HollandsePot.nl

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
500 g bonen, bruine
50 g boter
125 ml crème fraîche
1 knolselderij, kleine
2 kruidnagelen
- peper
4 preien
6 saucijsjes, kleine
200 g spekblokjes, magere
2 el tomatenpuree
3 uien
1 wortel, winter-
- zout

Bereiding.

Laat de bonen 8 uur weken in 2 l water.
Pel de uien.
Snipper de uien.
Maak de knolselderij schoon.
Snijd de knolselderij in blokjes.
Schil de winterwortel.
Snijd de winterwortel in reepjes.
Maak de preien schoon.
Snijd de preien in ringen.
Leg de saucijsjes 10 min. in warm water.
Dep de saucijsjes droog.
Bak de spekblokjes in een droge koekenpan knapperig uit.
Neem de spekblokjes uit de koekenpan.
Giet de bonen af.
Breng de bonen met 1½ l water aan de kook.
Verhit de boter.
Fruit de uien, knolselderij, wortel en prei op een halfhoog vuur al omscheppend ca. 5 min.
Voeg het uimengsel, kruidnageltjes en tomatenpuree aan de bonen toe.
Breng de soep aan de kook.
Voeg de saucijsjes toe.
Voeg de azijn toe.
Laat de bonen in ca. 1½ uur gaar koken.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Roer er de crème fraîche door.

Tip:

Serveren met Turks brood.

Wijntip:

Andes Peaks, Sauvignon Blanc, wit, droog, Chili.

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

Fasolátha I - bonensoep.

Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth, The
Greek foodie

Ingrediënten

500 g bonen, witte (1
nacht geweekt)
- peper, versgemalen,
naar smaak
1½ el peterselie, fijn-
gehakte
2 el selderij, fijn-
gehakte
1 el tijm
2 el tomatenpuree
3 uien, fijngehakte-
2½ l water
1 wortel, grote, fijn-
gehakte
1½ el olie, olijf-
- zout, naar smaak

Bereiding.

Was de bonen, giet ze af en doe ze in een grote pan.
Zet ze onder water en laat ze 2 min. koken.
Giet al het water af en doe er eenzelfde hoeveelheid schoon water bij.
Breng het aan de kook.
Voeg de uien, de wortel, 1 el peterselie, de selderij, de tijm, de tomatenpuree, de olie, zout en peper toe.
Laat dit ongeveer 1 uur sudderen tot de bonen gaar zijn.
Dien de soep heet op, gegarneerd met peter-
selie.

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

Franse uiensoep III.

Menugang: Voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

1 sch azijn
2 el bloem
30 g boter
1 l bouillon, kippen-
1 tn knoflook
- mosterd, naar smaak
- peper, versgemalen
2 tl tijm
600 g uien
- 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.

Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
Verhit de boter in een pan met dikke bodem.
Voeg de uien toe en bak ze onder af en toe roeren tot ze mooi goudbruin gekleurd zijn.
Voeg de fijngehakte knoflook en de tijm toe en bak die even kort mee.
Voeg de bloem toe, roer alles goed door en laat het gaar worden in ca. 5 min.
Voeg de hete bouillon toe.
Roer het aanbaksel los van de bodem (dat komt de smaak ten goede).
Voeg een scheutje azijn en een lepel mosterd naar smaak toe.
Roer de soep goed door en laat het nog 10 min. doorgaren.
Breng indien gewenst op smaak met peper en zout.

Gepeperde uiensoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

40 g boter
1 l bouillon, van een blokje
1 prei
1 bl peperkorrels, groene
1 tl suiker, bruine
3 uien, grote
- 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.

Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Was de prei.
Snijd de prei in smalle ringetjes.
Smelt de boter.
Fruit hierin de uien op een matige warmtebron goudgeel.
Voeg de suiker en de prei toe.
Schep e.e.a. goed om.
Giet de peperkorrels af.
Spoel koud water over de pepeprkorrels.
Schep 2 el peperkorrels door het ui-preimengsel.
Giet de bouillon erbij.
Kook zachtjes 8-10 min.

Tip:

Serveer de soep met donker roggebrood.

Griekse koolsoep.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen, Coop, DekaMarkt

Ingrediënten

2 aardappelen, middel-grote, in blokjes
1 l bouillon, groente- (van blokjes)
2 tn knoflook
1 kool, witte, kleine (ca. 700 g)
1 laurierblaadje
3 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogd
- peper, versgemalen
15 g peterselie, platte
1 bl tomatenblokjes (à 400 g)
1 ui
2 wortels
- zout

Bereiding.

Halveer de kool en verwijder de harde stronk uit het midden.
Snijd de helften in dunne repen.
Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes.
Snijd ook de wortels in kleine blokjes.
Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Verhit de olie in een grote soeppan op een middelhoge vuur.
Fruit de ui en de knoflook 3 min. tot ze glazig zijn.
Voeg de kool, de aardappelen en de wortels toe en bak alles samen 5 min.
Voeg de bouillon samen met de oregano, de tomatenblokjes en de laurier toe.
Breng de soep aan de kook en laat die 25 min. zachtjes koken op een lage stand tot de groenten zacht zijn.
Snijd de peterselie fijn.
Roer ¾ van de peterselie door de soep.
Breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de soep in diepe borden of kommen en garneer ze met de rest van de peterselie.

Tip:

Voeg een scheutje citroensap toe voor een fris accent.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 279
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 3,7 g

Kerriesoep met linzen.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

¼ appel
2-3 stl bieslook
¼ stl bleekselderij
6 g bloem (of meel)
½ bouillonblokje
1 sn brood, wit, in blokjes
1 cm gember
¼ el kerriepoeder
½ tn knoflook
1 mp kurkuma
25 g linzen, rode
1 el olie, zonnebloem-
¼ prei
½ tomaat
¼ winterpeen
¼ ui
250 ml water

Bereiding.

Zet de oven aan op 180°C (boven- en onder-warmte).
Snijd de prei in de lengte doormidden, was hem zorgvuldig en snijd hem in halve ringen.
Schil en was de winterpeen en de selderij en snijd ze brunoise.
Verhit de zonnebloemolie in een pan en fruit hierin de ui.
Doe na een paar minuten de wortel en bleek-selderij erbij.
Pel en snijd de knoflook en de gember in kleine stukjes en voeg die toe.
Snijd de tomaat en de appel in kleine stukjes en voeg die toe.
Voeg de linzen toe en roer het geheel goed door.
Schep kerriepoeder, de kurkuma en de bloem door de groenten en laat het geheel enkele minuten garen.
Voeg het bouillonblokje toe en giet er 250 ml water bij.
Laat het 25 min. zachtjes koken.
Roer het af en toe door.
Pureer het met de staafmixer tot een gladde soep.
Rooster de boterhamblokjes in de oven in enkele minuten knapperig.
Schep de soep in een kom en garneer die met de croutons en de bieslook.
Bon appetit!

Tip:

Brunoise snijden is een snijtechniek waarbij je de groente eerst in de lengte snijdt en daarna in blokjes.

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 met kokos.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Hello Fresh

Ingrediënten

900 g aardappelen
1½ bouillonblokje, kippen- (zoutarm)
1½ st citroengras
600 g kippendijreepjes
3 zk kruiden, curry-, gele
540 ml melk, kokos-
3 el olie, zonnenbloem-
3 st paksoi
- peper, versgemalen, naar smaak
2 zk saus, Vietnamese
30 ml saus, vis-
6 sjalotjes
1200 ml water
3 wortels
- zout, naar smaak

Voorbereiding.

Bereid een bouillon van de aangegeven hoeveelheid water met de bouillonblokjes.
Was of schil de aardappelen en snijd ze in partjes.
Spoel de partjes aardappel af met koud water.
Snipper de sjalot en snijd de wortel in dunne halve maantjes.

Bereiding.

Verhit de zonnebloemolie in een soeppan of grote pan met deksel op een middelhoog vuur en fruit de sjalot 1 min.
Voeg de kipreepjes, de currykruiden, de aardappelpartjes en de wortel toe en bak het geheel 3 min.
Voeg de kokosmelk en de bouillon toe.
Kneus het citroengras en voeg dit toe.
Verlaag het vuur en laat het, afgedekt, 9-12 min. zachtjes pruttelen.

Soep afmaken.

Verwijder de steelaanzet van de paksoi en snijd zowel de stelen als het blad van de paksoi klein.
Voeg de paksoi toe en laat de soep nog 3 min. pruttelen.
Voeg de vissaus (Let op: zout! Gebruik naar smaak) en de Vietnamese saus toe aan de soep en roer die goed door.
Controleer of de aardappelen en de wortel gaar zijn.
Breng de soep evt. op smaak met versgemalen peper en zout of een scheutje vissaus.

Serveren.

Haal het citroengras uit de soep.
Verdeel de soep over kommen of diepe borden.

Bereidingstijd: 25-35 min. Grill-/oventijd: - min. Wachttijd: - min. Calcium: - mg Energie kJ: 2460 Energie kcal: 588 Eiwit: 25 g Koolhydraten: 42 g w/v suikers: 11,4 g	Natrium: - mg Vet: 34 g w/v onverzadigd: - g w/v verzadigd: 19,3 g Vezels: 13 g Groente: - g Zout: 3,5 g

Kruidige tomatensoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: PWN

Ingrediënten

25 g bloem
25 g boter
1,2 l bouillon, groente-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-gehakte
- peterselie, om te garneren
1 el sap, citroen-
1 sinaasappel, sap van en schil van (geraspte)
1 kg tomaten, rijpe
½ bs uitjes, lente-
- zout

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 520
Energie kcal: 125
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de tomaten kruislings in en leg ze kort in heet water.
Laat ze in koud water schrikken.
Verwijder de velletjes en snijd ze in achten.
Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes.
Breng de tomaten, de lente-uitjes en de bouillon in een wok aan de kook.
Breng het krachtig op smaak met zout en vers-gemalen peper en laat het op een laag vuur afgedekt ca. 20 min. zachtjes doorkoken.
Pureer het mengsel met een (staaf-)mixer en giet het uit de wok.
Maak de wok goed schoon.
Smelt de boter in de wok.
Bak daarin kort de bloem.
Voeg het tomatenmengsel toe en verhit dit.
Voeg de geraspte sinaasappelschil en -sap, de citroensap en de gehakte peterselie toe en roer het goed door.
Breng de soep op smaak en serveer de soep gegarneerd met peterselie.

Tips:

- **Bij deze soep is grof boerenbrood of een portie zelfgemaakte croûton erg lekker.**
- **De soep wordt wat romiger als je er nog 1-2 el zure room of crème fraîche door roert.**
- **Bewaar tomaten altijd gescheiden van andere groenten, omdat ze ethyleen bevatten. Daardoor kunnen o.a. broccoli en komkommers verkleuren en hun smaak verliezen.**

Lohikeitto - Finse zalm- en aardappelsoep.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Finse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: BK.nl

Ingrediënten

350 g aardappelen
1 el boter
- dille, verse
1 laurierblad
- peper, versgemalen
3 peperkorrels, zwarte
10 stl peterselie, blad-
½ prei
60 ml room, slag-
1 stl selderij
2 sjalotten
1 wortel
2 zalmfilets, met huid (à 225 g)
- zout

Bereiding.

Maak de wortel, de prei, de selderij, de sjalotten en de peterselie schoon, en snijd ze fijn.
Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukjes.
Verwijder de huid van de zalm en snijd de zalm in blokjes (Let op: de huid van de zalm heb je straks nog nodig!).
Zet een pan met 2½ l water op het vuur en breng het aan de kook. Voeg de wortel, de prei, de selderij, de laurier, de sjalotten, de peterselie en de huid van de zalm toe en laat alles gedurende 45 min. zachtjes pruttelen.
Zeef de bouillon vervolgens, zodat er geen stukjes meer achterblijven.
Kneus de zwarte peperbolletjes.
Voeg ze samen met de aardappelen toe aan de bouillon.
Laat het gedurende 12 min. koken of tot de aardappelen gaar zijn.
Voeg nu de blokjes zalm toe en kook ze gedurende 2 min.
Kruid de soep met versgemalen peper en zout.
Roer de boter en de room erdoor.
Werk de soep af met verse dille.

Bereidingstijd: 75 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

Luxe champignongroentesoep.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons
1 pk Champignon Soep met truffel en bosui (Honig)
1 courgette
300 g maïs (blikje)
2 el olie, roerbak-, Mediterrane
- peper
4 pistolets, voorgebakken
2 uien
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1160
Energie kcal: 395
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bak de pistolets af volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Was de courgette.
Snijd de courgette in blokjes.
Doe 1¾ l koud water in een ruime pan.
Voeg al roerende met een garde de soeppoeder toe.
Breng de soep al roerende aan de kook.
Voeg de courgette toe.
Voeg de maïs toe.
Voeg de champignons toe.
Laat de soep op een laag vuur 10 minuten zachtjes koken.
Snijd de broodjes open.
Verdeel de uienringen over de broodjes.
Bestrooi de uienringen met peper naar smaak.
Serveer de broodjes met de soep.

Wijntip:

Duc de Termes, wit, Frankrijk, droog.

Magere uiensoep.

Menugang: Lunch-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Uiensoep.nl

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, witte
2 bouillontabletten, runder- of groente-
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
3 tk tijm, verse
4 uien, grote
1 l water, kokend
200 ml wijn, witte
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de 4 grote witte uien in halve ringen.
Verwarm de olijfolie in een pan.
Roer de uienringen door de olie en bestrooi ze met het zout.
Laat de uien op laag vuur heel zachtjes 20 min. fruiten (ze mogen vooral niet bakken).
Schep de uienringen af en toe om.
Schenk het kokende water met de azijn en de wijn in de pan.
Voeg de bouillontabletten en de tijm toe.
Breng het geheel aan de kook en leg het deksel op de pan.
Draai het vuur laag en laat de soep 20 min. zachtjes koken.
Proef en breng de soep op smaak met veel versgemalen zwarte peper.
Vis met een vork de takjes tijm uit de soep en schep de soep in kommen.

Mosterdsoep met gerookte paling.

Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Erik van der Geest, Ik hou van paling

Ingrediënten

50 g bloem
40 g boter
1 l bouillon, kip- (of groente-)
1 tn knoflook, fijngehakt
4 el mosterd, grove
100 g palingfilets, gerookte, in stukjes
- peper, versgemalen
4 el peterselie, platte, gehakt
200 ml room, slag- (of kookroom)
(3 el sherry, droge)
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bak de ui en de knoflook in de boter (langzaam, op niet al te hoog vuur).
Voeg, zodra de ui glazig is, de bloem in één keer toe.
Zet het vuur laag, roer het goed met een garde en bak het totdat er geen klontjes meer in zitten (ca. 4 min) en let op dat het niet te bruin bakt!
Zet het vuur wat hoger en voeg beetje bij beetje al roerend de bouillon toe.
Voeg halverwege het toevoegen van de bouillon ook de grove mosterd toe (dit is ook het moment om evt. de sherry toe te voegen).
Blijf roeren totdat een licht gebonden soep ontstaat.
Voeg de room toe en breng de soep op smaak met zout en versgemalen peper.
Schep de soep in kommen en garneer ze met de peterselie en de stukjes palingfilet.

Tip:

Serveer er eens uitgebakken spekjes bij!

Bereidingstijd: 30 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

Ossenstaartsoep.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Keuken voor alledag

Ingrediënten

2 stl bleekselderij, in stukjes
50 g bloem
- brood, geroosterd
1 el gort, parel-
25 g margarine
1 ossenstaart, in stukken, van vet ontdaan
- peper, zwarte
- peterselie, fijngehakt
1 el sherry
2 pl spek, mager, fijn-gesneden
½ tl tijm, gedroogde
2 tl tomatenpuree
2 uien, geschild, in ringen
1¾ l water
2 wortels, schoon-gemaakt, in plakjes
- zout

Bereiding.

Verhit de margarine in een pan.
Bak de ossenstaart in de margarine lichtbruin.
Giet het overtollige vet af.
Doe de groenten, spek, kruiden en parelgort bij het vlees.
Giet koud water bij het vleesmengsel.
Breng de bouillon aan de kook.
Kruid de bouillon met wat peper en zout.
Draai het vuur laag.
Laat het vlees 3 uur sudderen (tot het vlees van de beenderen los laat).
Schep het overtollige vet van de soep.
Haal de ossenstaart uit de soep.
Haal het vlees van de beenderen.
Doe het vlees, samen met de sherry en tomatenpuree terug in de soep.
Maak van meel en water een papje.
Roer wat van de bouillon door het papje.
Giet het papje bij de bouillon.
Breng de soep al roerend weer aan de kook.
Laat de soep nog 5 minuten zachtjes doorkoken.
Breng de soep op smaak met peper en zout.
Garneer de soep royaal met peterselie.
Serveer de soep met vierkantjes geroosterd brood.

Bereidingstijd: 220 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: - mg

Paassoepje.

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

Ingrediënten

1 l bouillon, kippen-
1 courgette
2 eieren
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
100 ml room, kook-
300 g spinazie
1 ui

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.

Snipper de ui en pers de knoflook.
Was de courgette en de spinazie.
Snijd de courgette in reepjes.
Bak de ui glazig en bak de knoflook kort aan in een pan met hete olie.
Leg wat reepjes courgette apart en doe de rest bij de ui en knoflook in de pan.
Bak het in 10 min. gaar.
Voeg handje voor handje de spinazie toe (leg ook wat blaadjes spinazie apart).
Schenk de bouillon erbij en laat de soep 15 min. op een laag vuur garen.
Pureer de soep in de pan met een staafmixer.
Giet de room erbij.
Bak 2 eieren, laat ze helemaal stollen.
Schenk de soep in en maak deze af met ogen en een neusje van ei, oren van spinazieblaadjes en snorharen van courgette.

Pompoensoep met ras-el-hanout en champignons.

Menugang: Hoofd-, lunch-, voorgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Foxilicious.nl

Ingrediënten

2 bouillonblokjes, groenten- (Maggi)
250 g champignons, kastanje-
1 tl kaneel
2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
1 pompoen
1 el ras-el-hanout
750-1000 ml water
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Zet een bakplaat met bakpapier of een ovenschaal klaar.
Was de schil van de pompoen goed en snijd de pompoen vervolgens in stukjes (je hoeft de pompoen niet te schillen, dat scheelt een hoop werk).
Verdeel de pompoen over de bakplaat of ovenschaal.
Besprenkel de pompoen met olijfolie en bestrooi hem met de ras-el-hanout, kaneel, zout en versgemalen peper.
Bak de pompoen in ca. 20 min. gaar in de oven.
Snijd de champignons in plakjes.
Verwarm wat olijfolie in een koekenpan.
Bak hierin de champignons in ca. 5-10 min. gaar.
Breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Doe de pompoen in een pan.
Giet het water erbij.
Pureer de pompoen met een staafmixer tot een gladde soep.
Breng hem op smaak met zout en versgemalen peper.
Garneer de pompoensoep met de gebakken champignons.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 85 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 114
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 101 mg

Preisoep met Limburgse mosterd.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

120 g bloem
100 g boter
1,2 l bouillon
- dille, gehakte, als garnering
- laurierblaadjes
8 dl melk, volle
3 el mosterd, Limburgse
- peper, versgemalen
3 preien
50 ml room
2 sjalotjes
- zout

Bereiding.

Snipper de sjalotten fijn.
Was de preien en snijd ze fijn.
Laat de boter heet worden en fruit hier de sjalot en de prei in aan (houd een stukje prei achter).
Voeg als de massa glazig is de bloem toe, roer het door en gaar het.
Voeg de koude melk beetje bij beetje toe en breng het aan de kook.
Voeg de bouillon toe en laat dit alles 25 min. zachtjes koken.
Snijd ondertussen de prei en ook de dille heel fijn.
Giet de soep door een zeef in een andere pan.
Voeg hier de mosterd, het laurierblad en de achtergehouden prei aan toe.
Kook het even door en breng het op smaak met peper, zout en de room.
Garneer de soep met dille.

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

Rode currysoep met gyozas en pulled chicken.

Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MantelKRACHT

Ingrediënten

800 ml bouillon, kippen-
3 cm gember, fijn-gesneden
16 gyoza's
2 kipfilets
2 tn knoflook, fijn-gesneden
1 hv koriander, verse
300 ml melk, kokos-
- olie, Crispy Chili
- olie, (neutrale)
3 st paksoi (baby)
2-3 el pasta, curry-, rode
1 hv pinda's, grofgehakt
2 sjalotten, gesnipperd

Bereiding.

Verhit olie in een pan met dikke bodem en bak de sjalotten kort aan. Voeg de gember en knoflook toe en bak die mee.
Voeg de currypasta toe en bak het kort aan totdat deze begint te geuren.
Voeg de kippenbouillon toe samen met de kipfilet en laat het op een laag vuur minstens 25 min. koken.
Verwijder vervolgens de kip uit de pan en pluk deze met twee vorken uit elkaar.
Voeg de kip weer toe aan de soep, samen met de kokosmelk en verwarm het geheel door.
Haal de paksoi los van de krop en grill die enkele minuten aan beide kanten op een hoog vuur.
Voeg ondertussen de gyoza's toe aan de soep en verwarm de soep totdat deze verwarmd zijn.
Verdeel de soep over de borden samen met de paksoi en garneer ze met de gehakte pinda's, de verse koriander en enkele druppels chili-olie.

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 tomatensoep met soepstengels met rauwe ham.

Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 pk bladerdeeg
8 pl ham, rauwe
1 el Italiaanse kruiden, gedroogd
1 zk Unox Romige Tomatensoep

Bereidingstijd: 20 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.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Leg 2 plakken bladerdeeg op een snijplank en snijd ze in dikke repen.
Bestrooi de repen met wat zout en de gedroogde kruiden.
Draai elke reep bladerdeeg een paar keer rond (zodat er een draai in komt te zitten).
Bak de repen in 8 min. bruin en krokant.
Haal de repen uit de oven.
Laat de repen afkoelen.
Wikkel een plakje rauwe ham om de soep-stengel.
Verwarm de soep volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Serveer de soepstengels bij de soep.

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: WijnSpijs.nl

Ingrediënten

1 kg bonen, tuin-, verse, gedopt
50 g citroen, ingemaakte, in grove stukken
- olie, olijf-, extra vergine
- oreganoblaadjes, grofgesneden

Voor de groente-bouillon:

½ tl bessen, piment-
2 stl bleekselderij, in boogjes van 2 cm
2 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, olijf-
1 prei, grote, in stukken van 2 cm
1 ui, witte, gepeld, in stukken van 2 cm
1 venkelknol, in stukken van 2 cm
4 l water
¼ tl zout, zee-

Bereiding.

Maak de groentebouillon:

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan.
Breng het aan de kook.
Draai dan het vuur laag, zodat de bouillon net zacht blijft koken.
Laat het 1½-2 uur sudderen (tot er nog 250 ml bouillon over is).
Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

Maak de langzaam geroosterde tomaten:

Verwarm de oven voor tot 160°C.
Snijd elke tomaat in 6 partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten.
Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat.
Zet de bakplaat ca. 1½ uur in de oven, of tot de tomaten met 1/3 zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

Maak het gerecht af:

Zet een kom ijswater klaar.
Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 sec.
Schep ze meteen in het ijswater.
Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.
Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, de ingemaakte citroen en enkele el extra vergine olijfolie toe en warm alles 1-2 min. op.
Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer ze met oregano en besprenkel ze met wat extra olijfolie.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de langzaam geroosterde tomaten:

2 el olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-
gemalen
4 tk tijm
2 tomaten, grote rijpe
- zout, zee-

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

Uiensoep III.

Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
8 dl bouillon, van een blokje
4 sn brood, wit-
100 g kaas, belegen
2 kruidnagels
1 laurierblad
- peper
1 mp suiker, bruine
4 uien, grote
2 dl wijn, witte
- 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.

Rasp de belegen kaas.
Pel de uien.
Snijd de uien in ringen.
Smelt de boter.
Fruit op een matige warmtebron de uienringen.
Schep de uienringen regelmatig om.
Voeg de bruine suiker toe.
Giet, als de uienringen goudgeel zijn, de bouillon erbij.
Giet de witte wijn erbij.
Voeg het laurierblad en de kruidnagels toe.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Laat de soep onder af en toe roeren, zachtjes 15 min. koken.
Rooster intussen 4 sn witbrood of stokbrood.
Verwarm de oven voor op 200°C of zet de grill aan.
Verwijder het laurierblad en de kruitnagels uit de soep.
Schep de uiensoep in ovenvaste soepkommen.
Snijd de geroosterde sneetjes brood op maat en leg ze op de soep.
Verdeel er de geraspte kaas over.
Zet de soep in de oven tot de kaas smelt en begint te kleuren.

Uiensoep met whisky.

Menugang: Brunch-, lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1½ l bouillon, groente-
8 sn brood, stok-, geroosterd
200 g Emmenthaler, geraspte
1 tl kerrie
3 el olie, olijf-
5 tk tijm
600 g uien
75 ml whisky (Schuijtevaer)

4 ovenvaste soep-kommen

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Verhit de olijfolie in een soeppan.
Bak de uienringen 10 min. op een matig vuur, tot ze fluweelzacht en glazig zijn, maar vooral: goudbruin kleuren, want dat geeft de soep kleur.
Strooi de kerrie over de uien en bak ze nog 1 min.
Schenk de whisky in de pan.
Voeg ook de bouillon en de takjes tijm toe en laat de soep 20 min. zachtjes koken met het deksel op de pan.
Verwarm de ovengrill voor.
Breng de soep op smaak met versgemalen peper.
Schep de soep in de ovenvaste soepkommen.
Leg de sneetjes stokbrood in de kommen.
Verdeel de kaas over het brood.
Gratineer de soep onder de hete ovengrill 4-5 min. tot de kaas bubbelt en begint te kleuren (let op: dit kan snel gaan!).

Tip:

Maak voor een extra volle smaak de soep een dag eerder. Bewaar de soep afgedekt in de koelkast of op een koele plek.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 410
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vissoep "Ostendaise".

Menugang: Hoofd-, gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 el allesbinder
2 stgl bleekselderij, in smalle reepjes
25 g boter
2 bouillontabletten, vis-
2 eierdooiers
200 g filets van zeevis, zoals kabeljauw, in blokjes (ca. 1½ cm)
50 g garnalen, verse, gepelde
100 g mosselen, gekookte
1-2 el olie, zonnebloem-
1-2 el peterselie, fijn-gehakte
¾ dl room, slag-
2 tomaten, ontveld, vruchtvlees in blokjes
1 ui, middelgrote, fijngesnipperd

Bereiding.

De vissoep is een variant op een fameus recept uit de Franse keuken. U maakt er een vol-waardige maaltijdsoep van wanneer u alle aangegeven ingrediënten verdubbeld.

Verhit de boter en de olie in een wok.
Wacht tot het schuim van de boter begint weg te trekken.
Laat alles even door de wok "walsen".
Laat de ui en de bleekselderij onder voortdurend omscheppen 2 min. fruiten.
Doe de vis erbij en schep alles nogmaals gedurende 2 min. om.
Schenk er 9 dl heet water bij en voeg de bouillontabletten toe.
Wacht tot alles aan de kook is gekomen.
Temper de warmtebron.
Strooi de allesbinder over de soep en roer alles door.
Voeg daarna de garnalen, de mosselen en de tomaten toe.
Klop in een kommetje eierdooiers en room los.
Voeg er 4 el hete soep aan toe.
Roer het mengsel door de soep en neem onmiddellijk daarna de wok van de warmtebron.
Blijf nog 20 à 30 sec. in de soep roeren.
Dien de soep op in voorverwarmde kommen of borden.
Strooi er veel peterselie over.

Tip:

Geef er warm en knapperig, bij voorkeur zelf afgebakken, stokbrood bij.

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

Wontonsoep met varkensvlees en garnalen.

Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Delicious Magazine

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
100 g garnalen, rauwe, gepelde, fijngehakt
300 g gehakt, varkens-
50 g gember, verse, in dunne reepjes
2 tn knoflook, in dunne plakjes
125 g mie, eier-, dunne, gedroogde
½ tl olie, sesam-
4 paksoi, Shanghai, gehalveerd (of in kwarten)
1 tl peper, witte
1 el saus, soja-
2 tl suiker, basterd-, witte
1 el wijn, rijst-, Chinese
40 wontonvelletjes

Bereiding.

Doe het gehakt, de garnalen, de Chinese rijstwijn, de sojasaus, de suiker, de peper en de olie in een middelgrote kom.
Kneed het met je handen tot een plakkerig mengsel, zodat er geen luchtbellen achterblijven en de vulling goed bij elkaar blijft tijdens het koken.
Leg een wontonvelletje op een schoon werkoppervlak.
Schep 1½ tl van het gehaktmengsel in het midden.
Bestrijk de randen lichtjes met water.
Vouw het wontonvelletje dubbel in een driehoek en knijp de randen goed samen om luchtbellen te verwijderen.
Vouw de twee uiteinden van de langste zijde naar elkaar toe en knijp ze samen.
Leg de wontons op bakpapier.
Herhaal dit met de overige velletjes en vulling tot je er 40 hebt.
Breng de bouillon, de gember en de knoflook in een grote pan aan de kook.
Laat het ± 10 min. zachtjes pruttelen (roer af en toe).
Haal de bouillon van het vuur, voeg de paksoi toe en laat het ± 5 min. trekken tot de paksoi slinkt.
Breng ondertussen een grote pan water aan de kook.
Voeg de mie toe en kook die ± 4 min. tot net gaar.
Schep de mie met een tang over naar vier diepe soepkommen (bewaar het kookwater).
Breng het water weer aan de kook.
Voeg de helft van de wontons toe en kook ze ± 4 min. tot ze boven komen drijven en de vulling gaar is.
Schep ze met een holle schuimspaan over naar de soepkommen.
Herhaal dit met de overige wontons.
Schep de paksoi met een tang uit de bouillon en verdeel die over de soepkommen. Schenk de bouillon erover.

Bereidingstijd: 75 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 761** **Eiwit: 39 g** **Koolhydraten: 116 g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: 14 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Zuurkoolbouillon met hamreepjes.

Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 zk bieslook, verse
2 bouillontabletten, tuinkruiden-
200 g hamreepjes
2 el olie, olijf-
60 g zuurkool, naturel
2 dl zuurkoolvocht

Bereidingstijd: ca. 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 135
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de zuurkool grof.
Verhit de olie in een kookpan olie en fruit de zuurkool ca. 3 min.
Voeg het zuurkoolvocht, 1,2 l water en de bouillontabletten toe en breng aan de kook.
Dek de bouillon af en laat ca. 20 min. zachtjes trekken, waarvan laatste 5 min. onafgedekt.
Knip intussen de bieslook fijn.
Voeg de hamreepjes en bieslook toe aan de bouillon.

Tip:

Serveer de bouillon met brood en huzarensalade.

Gebruikte afkortingen (v2.6).

v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Compressed by PDF24