



'Left over' groentesoep
van groente restjes
(paprika, broccoli, prei,
wortel, champignons,
venkel, ui, bloemkool,
enz)

Ingrediënten

- 800 g Soepgroente
- 15 g MAGGI Bouillonpasta Groente 160g Pot

Instructie

1. Bereid de bouillon volgens aanwijzing op de verpakking (2 eetlepels geconcentreerde bouillon op 1 L water).
2. Breng de bouillon aan de kook en voeg ca. 450 g gesneden groenten toe. Laat de soep ca. 6 min zachtjes koken, of langer als je van gaardere groenten houdt.
3. - Voeg de broccoli later toe zodat de kleur mooi groen blijft. - Ook restje gekookte rijst of pasta kan in de soep - Voeg fijngesneden verse kruiden net voor het serveren toe zoals peterselie, bieslook of basilicum - Ook een restje geconcentreerde tomatenpuree kan erbij. Dan eerst de puree 1 min. aanbakken in iets olie en vervolgens de bouillon toevoegen. Voor gebonden (gepureerde) soepen is het beter niet meer dan 2 a 3 groenten combineren. Lekkere combinaties zijn: - Pompoen/ui/paprika - Aardappel/ prei - Courgette/doperwt - Spinazie courgette aardappel - Knolselderij, pastinaak - Tomaat, venkel Rooster de groenten in de oven besprenkeld met wat olie op een bakplaat (voor gepureerde soepen) voor meer smaak!

Voedingswaarden tonen

20 Min

| | | |
|--------------|------------|---|
| koolhydraten | 9.22 g | 4 |
| Energie | 64.41 kcal | |
| vetten | 0.4 g | |
| Eiwit | 2.8 g | |