

Bloemkoolsoep Vega

3 Lenteditjes
1 bloemkool
1,5 eetl Kokosolie
1 eetl kerrie
1,2 ltr groentebouillon
Scheutje melk of room
Stukjes ongezouten en ongebrande
Hazelnoot

Optie : puntje chiliflakes

Vorbereiding 20 minuten

Bereidingstijd 25 minuten



Bereiding

Snijdt de uitjes in ringen en houd het groen apart.

Snijdt de bloemkool in stukken en spoel de stronkjes. Verwarm de kokosolie in een soeppan en fruit het wit van de uitjes. Voeg de kerrie toe en roer goed.

Bak de bloemkoolroosjes al roerend mee en blus af met de bouillon.

Laat de soep zachtjes koken, tot de bloemkool gaar is.

Als je van een pittiger soepje houdt, kook dan de laatste 5 minuten de chiliflakes mee.

Als de bloemkool gaar is pureer de soep met een staafmixer.

Serveer de soep met een scheutje melk of room en garneer met een eetl groene ringetjes van de ui en een ½ eetl stukjes hazelnoot.

Met Vlees of Vis

Ook lekker met gerookte kip of gerookte makreel.

Smakelijk eten !

