PS. food & lifestyle

FASE 1

Bloemkoolsoep met garnalen



20 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**193 Kcal**
Koolhydraten	**5.9 g**
Eiwitten	**26.5 g**
Vet	**6.6 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: -

INGREDIËNTEN

- 100 g bloemkool in roosjes
- 150-200 g garnalen
- 125 ml groentebouillon
- ¼ ui, gesnipperd
- 0.5 teentje knoflook, geperst
- 0.5 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de bloemkoolroosjes 15 minuten in de groentebouillon. Verhit ondertussen de olie in een pan en fruit de ui en de knoflook circa 5 minuten tot de ui glazig ziet. Bak daarna de garnalen nog circa 5 minuten mee tot ze roze zijn en bestrooi met peper en zout. Voeg de ui en de knoflook toe aan de bouillon en pureer de soep met de staafmixer. Serveer de soep samen met de garnalen in een kom.