

Bloemkoolsoep met kabeljauw



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	265 Kcal
Koolhydraten	8.1 g
Eiwitten	30.5 g
Vet	11.3 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g kabeljauwfilet
- 250 ml (vis)bouillon
- ¼ bloemkool (circa 200 g) in roosjes
- Peper
- ¼ ui, gesnipperd
- Zout
- ½ teentje knoflook, fijnggehakt
-
- ½ tl ras el hanout
- Extra: Staafmixer
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de ras el hanout toe en bak deze mee. Voeg daarna de bloemkool toe en blus af met de bouillon. Laat dit circa 8-minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in een andere pan en bak de kabeljauw circa 3-4 minuten aan iedere kant. Breng op smaak met wat peper en zout en snijd de vis vervolgens in kleine stukjes. Pureer de bloemkoolsoep, met behulp van een staafmixer, tot de gewenste dikte. Voeg de stukjes vis toe aan de soep en serveer direct.

TIP: OOK LEKKER
MET ZALMFILET IN
PLAATS VAN
KABELJAUW.