



3

Vis

Vissoep met kabeljauw



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de wortel, prei en de aardappel toe bak 3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat 15 minuten koken op laag vuur. Kook de laatste 5 minuten de kabeljauw mee. Breng de soep op smaak met wat zout en peper en bestrooi met de peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g kabeljauwfilet in stukjes
- ☐ 1 middelgrote (50 g) vastkokende aardappel in blokjes
- ☐ 100 g prei in stukjes
- ☐ 100 g wortel in stukjes
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 350 ml visbouillon
- ☐ 1 el verse peterselie, grof gehakt
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	327 kcal
Koolhydraten	22 g
Vet	11 g
Eiwit	30 g