



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



DUIFSOEP



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 1,5 liter soep):

- 1,5 liter water
- 3 vetarme groentebouillonblokjes
- 2 dikke wortelen
- 2 x wit van prei-
- 1 busseltje selder
- 1 dikke ui
- 1 kwartelfilet van 200 g of bosduif
- 250 g boschampionns



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Breng het water met de bouillonblokjes aan de kook.
- Schil de wortelen en snij in fijn brunoise.
- Was de preistengels en snij eveneens zeer fijn.
- Was de selder en snij ook in fijne blokjes.
- Pel de ui en snij ook deze zeer fijn.
- Was de boschampionns en snij de grotere champignons in fijne stukjes.
- Voeg alle groenten toe aan de bouillon en laat het geheel doorkoken.
- Snij de kwartel in fijne stukjes en voeg eveneens toe aan de soep.
- Laat het geheel 20 minuten doorkoken, laat de soep afkoelen en laat ze nog een dagje trekken, dan komt de smaak van de duif er sterker door.