



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



VELDSLASOEP



Ingrediënten (voor 1 liter soep):

- 150 g veldsla
- 1 dikke ui
- 1 preistengel
- 2 selderstengels
- 2 vetarme kippenbouillonblokjes
- 1 sneetje brood
- 125 g magere geraspte kaas



Bereidingswijze:

- Doe 1 liter water in een kookpot samen met 2 vetarme kippenbouillonblokjes en breng dit aan de kook.
- Pel de ui, snij deze grof en voeg toe aan de bouillon.
- Was de veldsla en voeg eveneens toe aan de bouillon, maar hou enkele blaadjes apart voor de afwerking.
- Was de preistengel, snij grof en voeg eveneens toe.
- Was de selder, snij grof en voeg ook toe aan de soep.
- Laat de soep 20 minuten doorkoken en mix ze door.
- Rooster het sneetje brood in de broodrooster en snij in kleine blokjes.
- Verdeel de soep in 4 borden en werk af met wat geraspte kaas, enkele broodkorstjes en enkele blaadjes veldsla.