



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



## GROENTENSOEP MET STUKJES



© Diëtistenpraktijk De Snekens

### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 l water
- 4 el vetarm bouillonpoeder
- 1 dikke wortel
- 1 tomaat
- 2 stengels selder
- 1 wit van prei
- 1 dikke ui
- 1 rode, 1 gele en 1 groene paprika
- 1 broccoli
- 1 teentje knoflook
- enkele takjes thijm
- een koffielepel paprikapoeder



### Bereidingswijze:

- Breng het water samen met de bouillon aan de kook.
- Schil de wortel en snij deze in plakjes.
- Pel de tomaat en snij deze eveneens in stukjes.
- Was de selder en snij deze eveneens fijn.
- Was de paprika's, verwijder de zaden en snij in dunne reepjes.
- Was de broccoli en verdeel in roosjes.
- Was de prei en snij het preiwit in ringen.
- Pel de ui en snipper deze fijn.
- Voeg alle groenten toe aan de kokende bouillon.
- Pers het teentje knoflook ui en voeg toe aan de soep.
- Voeg nog een koffielepel paprikapoeder en enkele takjes thijm toe.
- Laat het geheel ongeveer 20 minuten doorkoken.
- Zet het vuur af, laat de soep eventjes afkoelen (haal de takjes thijm er uit) en dien op.