



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluyers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



RODEBIETENSOEP



Ingrediënten (voor 1 liter soep):

- 2 rode bieten
- 1 pastinaak
- 500 ml passata
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 liter vetarme groentebouillon
- een stukje verse gember
- enkele takjes verse peterselie
- 50 g geitenkaas



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de rode bieten en de pastinaak en snij in groffe stukken.
- Kook ze gaar in een liter vetarme groentebouillon samen met het teentje knoflook en de passata.
- Mix de soep tot een glad geheel.
- Pel de ui en snij in fijne stukjes.
- Snij eveneens enkele schijfjes gember in kleine stukjes.
- Was de peterselie en snipper deze fijn.
- Meng de gemberstukjes, rode ui stukjes en de peterselie onder mekaar.
- Schenk de soep uit en werk af met de rode ui-gember-peterselie mengsel en enkele stukjes geitenkaas.