



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SPITSKOOLSOEP MET GROENE ASPERGES



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 1 liter soep):

- 1 liter water
- 2 vetarme groentebouillonblokjes
- 1/4^{de} spitskool
- 2 preistengels
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1 el mosterd
- 250 g groene asperges
- enkele sprietjes bieslook



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de spitskool en prei en snij in groffe stukken (laat een deel van de spitskool apart voor de afwerking).
- Pel de ui en snij eveneens in groffe stukken.
- Breng het water samen met de bouillon, de fijngesneden spitskool, prei en ui aan de kook en voeg het geperste teentje look en de eetlepel mosterd toe.
- Mix het geheel tot een gladde massa.
- Was de asperges, snij ze in 3 gelijke stukken en laat ze nog een 2 tot 3 minuten koken in de soep.
- Haal de soep van het vuur, verdeel in 4 kommetjes en werk af met fijn gesnipperde bieslook en fijn gesneden rauwe spitskool.
- Smakelijk!