

INGREDIËNTEN

Voor 1.250 ml soep
375 gr uien
25 gr roomboter
20 gr bloem
2 runderbouillonblokjes
50 ml witte wijn
2 teentjes knoflook
tijm (gedroogd of vers)
1 laurierblad

FRANSE UIENSOEP

Bevat per 100 ml: Kcal: 38 | Eiwit: 0,6 gr | Koolhydraten: 4,6 gr | Vet: 1,8 gr | Vezels: 0,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Maak de uien schoon, snij ze in vieren en snij daar vervolgens kwart-ringen van.
• Verhit de boter in een soeppan en bak de uien ongeveer 20 minuten zachtjes aan. Het is de bedoeling dat de uien mooi bruin bakken en beginnen te karameliseren. De bodem van de pan zal een beetje 'aanzetten' maar dat komt allemaal goed als je de bouillon toevoegt.
• Hak tijdens het bakken van de uien de knoflook fijn.
• Maak een liter bouillon van de twee bouillonblokjes.
• Zodra de uien mooi gebakken zijn voeg je de bloem en knoflook toe. Laat dit twee minuten meebakken terwijl je goed blijft roeren.
• Voeg vervolgens al roerend de bouillon en de wijn toe en laat de soep aan de kook komen.
• Voeg vervolgens het laurierblad en een halve theelepel gedroogde tijm toe. Je kunt ook twee takjes verse tijm gebruiken.
• Laat de soep nog een minuut of 20 pruttelen met de deksel op de pan. Als de soep klaar is haal je het laurierblad eruit.

Voor de kaasbroodjes
• Verwarm de grill van de oven voor en grill de broodjes een paar minuten zodat de bovenkant hard is geworden. Bestrooi de broodjes vervolgens met geraspte (gruyère) kaas en leg ze opnieuw onder de grill totdat de kaas mooi goudbruin en gesmolten is.

TIPS EN TRICKS

• Het is de bedoeling dat je daadwerkelijk 375 gr uien toevoegt aan de soep. Je hebt dus ongeveer 500 gr (ongepelde) uien nodig.
• De onderstaande voedingswaarden zijn alleen van de soep. Het kaasbroodje is hier niet bij gerekend. Per keer dat deze soep op het menu staat noemen we er specifiek bij hoeveel kaasbroodjes je mag hebben.