

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
40 tot 50 gr grove mosterd
200 gr aardappel
150 gr prei
1 ui
2 teentjes knoflook
2 blokjes groentebouillon
100 ml kookroom light

MOSTERDSOEP MET PREI EN AARDAPPEL

Bevat per portie: Kcal: 137 | Eiwit: 3,6 gr | Koolhydraten: 16,3 gr | Vet: 5,7 gr | Vezels: 3,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Was de prei en snij deze in ringen.
• Schil de aardappels en snij ze in stukken.
• Neem een soeppan met een scheutje olie en fruit de ui en knoflook een paar minuten zachtjes aan. Voeg vervolgens de prei toe en laat deze ook een paar minuten meebakken.
• Voeg nu een liter water, de bouillonblokjes en de aardappel toe.
• Laat de soep nog zo'n 15 tot 20 minuten koken zodat de aardappels gaar zijn.
• Voeg de mosterd en kookroom toe en gebruik de staafmixer om de soep glad te mixen. De mosterdzaadjes blijven heel, maar dat is juist de bedoeling.

TIPS EN TRICKS

• Begin met ongeveer 30 gr mosterd. Proef de soep en voeg eventueel nog extra mosterd toe. Zelf heb ik in totaal 50 gr gebruikt, maar dan smaakt de soep ook echt naar mosterd. Ik kan mij dus voorstellen dat je iets minder wilt gebruiken.
• De hoeveelheid prei komt niet heel precies. Koop gewoon een kleintje en als die bijvoorbeeld 200 gr weegt kun je ‘m gerust helemaal gebruiken.