

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten MOH van het Alfa-college Hardenberg

Kerstsoep

Deze soep is een heerlijke, voedzame start van het kerstdiner.

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 witte ui
- 150 gram spinazie
- 1 tl gemalen komijn
- 1 groente bouillonblokje
- 2 el yoghurt

Bereidingswijze:

Pel en snipper de ui.

Verhit wat olie in een soeppannetje en fruit de ui op laag vuur voor 3 minuten.

Voeg de spinazie toe en laat dit slinken. Voeg vervolgens het komijnzaad toe

Roer even door en voeg dan het bouillonblokje en 500 milliliter water toe.

Breng op smaak met een snuf peper en zout en laat dit even door pruttelen.

Mix na 10 minuten de soep met een staafmixer tot een gladde substantie en verdeel over twee kommen.

Maak af met een eetlepel yoghurt. Voeg als garnering een paar reepjes rauwe spinazie toe.

Serveer er stokbrood met kruiden- of roomboter bij.



Eet Smakelijk!