

Groentensoep

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

150 gram wortelen

2 stengels bleekselderij

½ prei

20 gram verse selderij

¼ knolselderij

100 gram mager rundergehakt

750 ml kraanwater

1 gedroogde laurierblaadje

1 rundvleesbouillontablet



Instructies

1. Schil de knolselderij en snijd de wortelen en knolselderij in blokjes van een ½ x ½ cm.
2. Snijd de bleekselderij in boogjes en de prei in ringen.
3. Zet het water op het vuur en voeg het bouillontablet en het laurierblaadje toe.
4. Breng het gehakt op smaak met peper en zout en draai er met natte handen balletjes van. Doe bij de soep.
5. Voeg de groenten toe en breng aan de kook. Laat de soep 10 min. koken of tot de groenten beetgaar en balletjes gaar zijn.
6. Snijd de selderijblaadjes fijn en voeg toe, eet smakelijk

Voedingswaarden per persoon

Energie 255 kcal

Eiwit (g) 15

Koolhydraten (g) 22

Vet (g) 10

Verz. Vet (g) 4

Vezels (g) 9

Zout 1,1

Beelselderij zit boordevol vitaminen en bevat ook veel kalium en calcium, super gezond dus!



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl