



2A

Fish

Bloemkoolsoep met kabeljauw



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verhit een halve eetlepel olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de ras el hanout toe en bak deze mee. Voeg daarna de bloemkool toe en blus af met de bouillon. Laat dit circa 8-minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen de rest van de olijfolie in een andere pan en bak de kabeljauw circa 3-4 minuten aan iedere kant. Breng op smaak met wat peper en zout en snijd de vis vervolgens in kleine stukjes. Pureer de bloemkoolsoep, met behulp van een staafmixer, tot de gewenste dikte. Voeg de stukjes vis toe aan de soep en serveer direct.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g kabeljauwfilet
- ☐ ¼ bloemkool (circa 200 g) in roosjes
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ☐ ½ tl ras el hanout
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 250 ml (vis)bouillon
- ☐ Peper
- ☐ Zout
- ☐ Extra: Staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	265 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	11 g
Eiwit	30 g