1A+1B Vegetarian

Waterkerssoep met gepocheerd ei

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Breng voor de gepocheerde eieren alvast een middelgrote pan met water aan de kook. Verhit ondertussen de olie in een pan en fruit de ui totdat deze zacht is. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee. Voeg de waterkers toe en bak totdat deze geslonken is. Doe de bouillon erbij en kook circa 10 minuten zachtjes door. Zet het water van de gepocheerde eieren, zodra deze kookt, op laag vuur. Maak met behulp van een lepel een draaikolk in het kokende (niet bubbelende) water. Breek het ei in een kommetje en laat het dan rechtstreeks in de draaikolk glijden. Herhaal dit voor het andere ei. Haal de gepocheerde eieren er na circa 3-4 minuten met een schuimspaan uit en laat even ‘uitlekken’ op een vel keukenpapier. Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde soep. Serveer met de gepocheerde eieren en breng eventueel nog op smaak met wat versgemalen peper.

Ingrediënten

- [ ] 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 2 verse eieren
- [ ] 200 g waterkers
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 teen knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**304 kcal**
Koolhydraten	**5 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**17 g**