

Broccolisoeep



veel vitaminen!

Ingrediënten voor 8 bordes:

- 750 gram broccoli, in roosjes en stukjes
- 1 aardappel, in blokjes
- bos peterselie, fijngehakt
- bosje bosuitjes, in kleine ringetjes
- 1,5 liter verse groentebouillon
- 50 gram amandelen, fijngehakt
- 1 eetlepel roomboter
- 4 eetlepels haverroom
- zout
- nootmuskaat
- peper

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem en smelt hierin de boter.
2. Fruit heel zachtjes en al roerend de bosuitjes.
3. Voeg de broccoli, aardappel en groentebouillon toe en kook de groenten gaar.
4. Voeg de peterselie toe en laat deze nog even meekoken.
5. Pureer de soep met een staafmixer.
6. Maak op smaak af met de room, zout, peper en nootmuskaat.
7. Rooster de gehakte amandelen in een droge koekenpan tot ze lekker beginnen te ruiken.
8. Roer tot slot de geroosterde amandelen door de soep.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	90
Vet (g)	5 / -
Eiwit (g)	4 / 1
Koolhydraat (g)	6
Natrium (mg)	220
Kalium (mg)	430
Calcium (mg)	110
Magnesium (mg)	40
IJzer (mg)	2
Selenium (µg)	1
Zink (mg)	0,8
Foliumzuur (mg)	78
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	209
Vitamine B1 (mg)	0,09
Vitamine B2 (mg)	0,25
Vitamine B6 (mg)	0,21
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	46
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	2,5
Voedingsvezels (g)	6

Plantaardig / dierlijk

Broccoli

Broccoli is een koolsoort en lijkt wat op bloemkool maar de smaak is krachtiger.

In de zomer komt de broccoli van Nederlandse bodem, in de winter meestal uit Spanje. De roosjes van de broccoli zijn een verzameling bloemknoppen, wanneer deze gaan bloeien is de broccoli niet meer lekker. Verse broccoli is eenmaal aangekocht maar kort te bewaren op een koele plaats.

Broccoli bevat veel vitaminen zoals vitamine A, C en K. Bovendien is broccoli rijk aan ijzer, foliumzuur en voedingsvezels.

Om broccoli smakelijk te houden moet deze groenten kort worden gekookt in weinig water, stomen is nog beter. Lust je geen broccoli, probeer dan eens broccolispruiten, meer hierover in Nieuwsbrief nummer 8.