

Wat eten we vandaag met Esther

Vissoep met spitskool en kokosmelk

Een lekker lunchgerecht of lichte avondmaaltijd voor 4 personen.



Ingrediënten:

- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2,5 cm gember (fijngesneden)
- 1 rode peper (ontdaan van zaadlijsten en fijngesneden)
- 3 bosuitjes (fijngesneden)
- 1 spitskool (gesneden in reepjes)
- 750 ml bereide bouillon (vis of groente)
- 400 ml kokosmelk
- 125 gr kabeljauw (diepvries) (in blokjes gesneden)
- 125 gr zalmfilet (diepvries) (in blokjes gesneden)
- 2 tl kerriepoeder
- 2 el olijfolie
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

- * Bereid bouillon van 750 ml kokend water en 1,5 bouillonblokjes
- * Fruit in een (soep)pan de knoflook en de gember in 2 el olijfolie voor ongeveer 2 minuten
- * Voeg 2 tl kerriepoeder door en roer door
- * Vervolgens wordt 2/3 van de bosui en de (hele) rode peper toegevoegd en bak nog 2 minuutjes mee.
- * Blus af met de bouillon en voeg vervolgens de spitskool toe.
- * Breng de bouillon weer aan de kook en voeg vervolgens de kokosmelk en vis toe.
- * Laat de soep op een laag vuur nog 15 minuten zachtjes koken en voeg op het laatst nog wat zout en peper toe naar smaak.
- * Verdeel de soep in kommen of soepborden en garneer met de overgebleven bosui.

Tip: Gebruik een halve rode peper indien je niet van pittig houdt.

Voedingswaarde per portie:

- 280 Kcal
- 15 gr Koolhydraten
- 15 gr Vet
- 19 gr Eiwit
- 5 gr Vezels

