

## De groente van vandaag is de soep van morgen.

Soep heb je in allerlei vormen. Heldere soep met een mooi garnituur er in, heerlijke gebonden soep met een lekkere scheut room of puree soepen. In deze nieuwsbrief hebben we het vooral over de pureesoepen. De andere soepen komen in een latere nieuwsbrief aan de beurt. De bekendste pureesoep is natuurlijk onze nationale trots, de erwtensoep.

Wil je van een restje van de vorige dag een soep maken dan heb je 3 dingen nodig, water, bouillonblokjes en een staafmixer of blender. Laten we bij de eenvoudigste pureesoep beginnen.

U hebt nog een restje wortelstampot staan. Doe in een pan en vul aan met dezelfde hoeveelheid water. Doe er een bouillonblokje er bij. Hou er rekening mee dat er in de stampot al zout zit dus begin voorzichtig met de hoeveelheid bouillonblokjes. Breng aan de kook en maal met de staafmixer alles fijn. Als je nog wat room hebt staan, giet er voor de smaak wat bij. Proef of het zout genoeg is en breng verder op smaak. Kijk verder wat je nog in de koelkast hebt liggen b.v. gehakte peterselie, bieslook of iets dergelijks. Voeg pas toe na het mixen. Heb je nog wat worst over of gebakken spek, snijdt het fijn en voeg toe aan de soep. Op deze manier lukt het om bijna van alle groenten die u nog hebt liggen een stevige soep te maken.

Een andere lekker soep is spruiten-crème soep. Fruit een klein gesnipperd uitje aan in een pan. Voeg de spruiten toe en warm ze door. Voeg water en een groentebouillonblokje toe en laat alles doorkoken. Mix het mooi glad zodat er een gladde soep ontstaat. Voeg een scheut room toe en mix nog even zodat de soep mooi schuimig wordt. Ook hierbij is het lekker om er wat uitgebakken spek of fijngesneden prei er op het laatste moment aan toe te voegen. Dit recept is ook geschikt voor pompoen, courgette, spinazie (mag ook a la crème zijn) en tuinboontjes. Vind je het lekker om wat vulling in je soep te hebben kan er altijd wat vermicelli aan toegevoegd worden. Wel regelmatig roeren zodat het niet aan elkaar klontert. Wil je graag wat vlees of kip in je soep? Zorg dan dat je dit gekookt en in stukjes gesneden in je diepvries hebt liggen. Op die manier heb je ook in no-time een kippensoep of een heerlijke groentesoep gemaakt.

Ook met restjes spaghetti, macaroni, chili con carne en bami lukt het om een heerlijke maaltijdsoep te maken. Water en bouillonblokje er bij met eventueel wat extra kruiden of specerijen. Uiteraard gebruik je hierbij geen staafmixer.

Ik hoop dat ik jullie wat op weg heb geholpen. Ga aan het experimenteren en als het een keer wat minder van smaak is pak je gewoon een boterham.

