



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## WORTELKERVELSOEP

© Diëtistenpraktijk De Snekens



### Ingrediënten (voor 3 liter):

- 6 vetarme groentebouillonblokjes
- 1,5 kg wortelen
- 400 ml passata
- 70 g mosterd
- 1 dikke ui
- een klein doosje light TV-worstjes
- 100 g verse kervel
- 2 teentjes knoflook



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Doe drie liter water in een grote kookpot, doe hier de vetarme bouillonblokjes in samen met de passata, de geperste teentjes knoflook en de mosterd en laat het geheel doorkoken.
- Schil de wortelen, snij 2/3<sup>de</sup> van de wortelen grof en voeg deze toe aan de soep.
- Laat de soep nog 20 minuten doorkoken en mix vervolgens de soep.
- De rest van de wortelen snijden we in fijne reepjes.
- Pel de ui en snij deze eveneens fijn.
- Voeg de fijne wortelreepjes en de fijngesneden ui toe aan de gemixte soep en kook de soep nog even door tot de wortelreepjes beetgaar zijn.
- Was de kervel en voeg deze toe aan de soep.
- Spoel de light TV-worstjes goed af onder de kraan, snij deze in schijfjes en voeg ze toe aan de soep.
- Deze maaltijdsoep kan gegeten worden met enkele sneetjes brood met gesmolten kaas er tussen of met een croque monsieur.
- Geniet ervan!