

Bloemkoolsoep



4. Zodra deze warm is boter toevoegen.
5. Fruit de sjalotjes zachtjes tot ze zacht en doorschijnend zijn.
6. Voeg nu bloemkoolroosjes en -blad, gierstvlokken, lavas en bouillon toe.
7. Breng het geheel aan de kook en laat de bloemkool gaar worden.
8. Pureer de soep met een staafmixer.
9. Snij de radijsjes in partjes en het frisse blad in reepjes. Kook dit nog 5 minuten mee.
10. Voeg het zout toe en laat de soep nog 10 minuten nawellen.
11. Serveer de soep met wat room of geraspte kaas.

met radijs

Ingrediënten:

- 1 kleine bloemkool met blad
- 2 sjalotjes
- ½ bosje radijs met blad
- 2 eetlepels roomboter
- 40 gram gierstvlokken
- 1 liter verse groentebouillon
- wat vers of gedroogd lavasblad (niet te veel, de smaak overheerst snel)
- zout
- extra: room of geraspte kaas

Bereiding:

1. Bloemkool in kleine roosjes verdelen, het frisse groene blad in smalle reepjes snijden.
2. Sjalotjes schillen en fijnsnijden.
3. Verwarm een pan met een dikke bodem.

Radijs

Radijs is een teelt voor lente en herfst, het wordt het meest gewaardeerd in de lente omdat het een van de eerste groentes is die van het land komt.

De pittige smaak van radijs wordt veroorzaakt door mosterdolie, dit is een vluchtige zwavelhoudende olie die helpt bij het verteren van eiwitten.

Wanneer je radijsjes mee bakt of kookt in een gerecht verliest het de scherpe smaak.

Radijs bevat naast vitamine C ook behoorlijk wat ijzer, het blad is ook rijk aan vitamines en mineralen. Is de radijs vers en het blad nog fris, gooi het blad dan niet weg maar verwerk het in een gerecht.

Dit recept komt van **Goed-Gevoed**, Jeanette Matser, *natuurvoedingskundige* www.goed-gevoed.nl en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige*, www.voedwel.nl

Recept: 2022004
Gerecht: soep
Seizoen: voorjaar