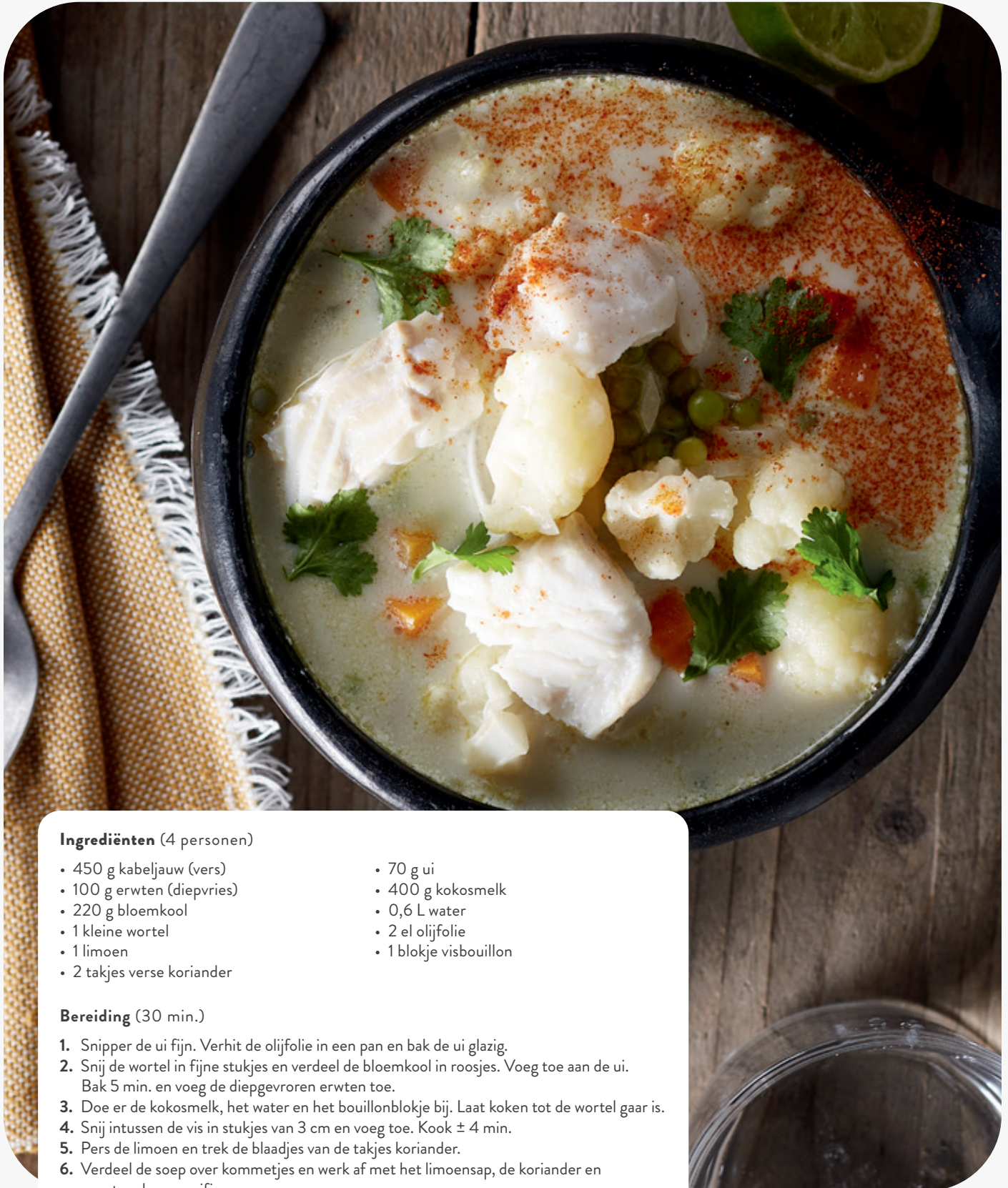


Kabeljauw-kokossoep



Ingrediënten (4 personen)

- 450 g kabeljauw (vers)
- 100 g erwten (diepvries)
- 220 g bloemkool
- 1 kleine wortel
- 1 limoen
- 2 takjes verse koriander
- 70 g ui
- 400 g kokosmelk
- 0,6 L water
- 2 el olijfolie
- 1 blokje visbouillon

Bereiding (30 min.)

1. Snipper de ui fijn. Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui glazig.
2. Snij de wortel in fijne stukjes en verdeel de bloemkool in roosjes. Voeg toe aan de ui. Bak 5 min. en voeg de diepgevroren erwten toe.
3. Doe er de kokosmelk, het water en het bouillonblokje bij. Laat koken tot de wortel gaar is.
4. Snij intussen de vis in stukjes van 3 cm en voeg toe. Kook ± 4 min.
5. Pers de limoen en trek de blaadjes van de takjes koriander.
6. Verdeel de soep over kommetjes en werk af met het limoensap, de koriander en eventueel een snuifje cayennepeper.

Voedingswaarden van het recept (per persoon)

energie 356 kcal • vetten 24,4 g, waarvan 15,1 g verzadigd • koolhydraten 8,3 g, waarvan 4,5 g suikers • vezels 3,6 g • eiwitten 23,7 g • zout 1,5 g