




Groentesoep met rundvlees

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g runder soepvlees, soeppoulet, of soeppakket uit vleespakket
- 500 g prei
- 500 g wortels
- 1/2 citroen
- 1 bouquet garni
- zout, zwarte peper
- 1,5 l runderbouillon
- 2 eierdooiers
- 1 el maizena
- 150 ml slagroom
- 150 ml witte wijn
- 4 el fijngehakte peterselie
- 1-2 el geraspte Goudse kaas

Voedingswaarde

- 400 kcal / 1680 kJ
- 15 gram vet
- 43 gram eiwit
- 18 gram koolhydraten
- 5 gram vezels

Wist u dit

Een klassiek Bouquet garni bestaat uit 1 laurierblad, 1 takje tijm en 3 takjes peterselie. Het kan worden aangevuld met rozemarijn of bonenkruid.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Groentesoep met rundvlees

Bereiding

Spoel het vlees af. Maak de groenten schoon en was of schil ze. Snijd de prei in ringen en de wortels in blokjes. Doe het vlees met de prei, wortels, citroenhelft en het bouquet garni in een wok en breng goed op smaak.

Giet de bouillon erbij en verwarm tot net onder het kookpunt. Zet het vuur lager en laat met de deksel op de pan ca. 50 min. pruttelen. Verwijder de citroen en het bouquet garni. Neem het vlees eruit en snijd het in blokjes.

Roer de eierdooiers los met de maïzena en 2 el room. Roer er de res-terende room door en vermeng goed met de soep. Verwarm langzaam.

Roer er tot slot de blokjes vlees, de wijn en de peterselie door en verwarm de soep nogmaals kort. Verdeel de soep over 4 soepborden en bestrooi met wat geraspte kaas. Serveer de soep zo heet mogelijk.

Kooktips

De soep mag na het toevoegen van het eier--dooier mengsel niet meer koken, omdat de soep dan kan gaan schiften

Serveren

Serveer de soep als lichte hoofdmaaltijd en geef hierbij een vers gebakken stokbrood. Lekker als dessert warme appeltaart met slagroom of vanillesaus.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten