PS. food & lifestyle

2A Vegetarisch

Bietensoep met feta

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg de stukjes rode biet toe en roer even goed door. Pureer, met behulp van de staafmixer, tot een egale soep. Doe de soep in een kom en verbrokkel de feta eroverheen. Garneer met de verse peterselie.

Ingrediënten

- ☐ 350 ml kruidenbouillon
- ☐ 90-100 g feta light
- ☐ 250 g gekookte rode bieten in stukjes
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ ½ teentje knoflook, geperst
- ☐ ½ olijfolie
- ☐ Verse peterselie
- ☐ Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**288 kcal**
Koolhydraten	**16 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**19 g**