PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Paddenstoelensoep met knoflookbrood

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de champignons en cantharellen in stukken, snipper de ui, pers de knoflook en hak de peterselie fijn. Verhit de truffelolie in een soeppan en fruit de ui en de helft van de knoflook. Voeg de paddenstoelen toe en bak circa 5 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Schep een eetlepel paddenstoelen uit de pan en zet apart. Voeg 300 ml water en het bouillonpoeder toe aan de pan en breng aan de kook. Laat circa 10 minuten zachtjes doorkoken. Laat de roomboter smelten en meng met de overige knoflook en wat peterselie. Snijd het Mediterraan broodje open, bestrijk met de knoflookboter en zet 5 minuten in de oven. Pureer de groenten tot er een gladde soep ontstaat. Breng op smaak met peper en zout en roer de kookroom er doorheen. Garneer met de overgebleven paddenstoelen en peterselie en serveer met het knoflookbrood.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle Mediterraan broodje
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 100 g champignons
- [ ] 100 g cantharellen
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el kookroom light
- [ ] 1 el truffelolie
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**364 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**14 g**
Eiwit	**19 g**