



Goedgevulde vissoep met venkel

met cannellinibonen en rozemarijn



20-30min



2 personen

Deze soep is bijna net zo lekker als een vakantie aan de Middelandse Zee. De combinatie van (kool)vis, cannellinibonen, verse venkel, tomaat en rozemarijn is een klassieke in de Mediterraneë en wij snappen wel waarom. De soep zit bomvol smaak, groenten en voedingsstoffen, vult uitstekend en is toch licht verteerbaar.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 venkel
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik cannellini-bonen
- 5g verse rozemarijn
- 2 koolvisfilets⁴

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 452kcal, vet 17.6g, koolhydraten 30.1g, eiwit 34.9g



1. Prei snijden

Snijd de **prei** in halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



2. Wortel snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **venkel** in de lengte in vieren, verwijder de stronk en snijd 'm ook in blokjes.



3. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 2-3el olijfolie. Bak de **wortel** en **venkel** 2-3min. Voeg de **prei**, **knoflook** en **tomatenpuree** toe en meng goed. Schenk 500ml water in de pan en roer **2/3e van het bouillonpoeder** (of meer naar smaak) erdoor.



4. Soep koken

Voeg de **bonen incl. vloeistof** toe, breng het geheel aan de kook en laat de **soep** 8-10min zachtjes koken. Rits de **rozemarijnnaaldjes** van de steeltjes en hak ze fijn.



5. Vis voorbereiden

Spoel de **vis** af en dep de **filets** droog. Controleer op graatjes en snijd de **vis** in blokjes. Bestrooi met een snuf zout en peper.



6. Soep afmaken

Voeg de **vis** toe aan de **soep** en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur op z'n laagst en laat de **soep** zonder deksel ca. 5min garen. Breng op smaak met **rozemarijn**, zout en peper en serveer.