

DINNERLY



Romige "chowder" vissoep met venkel, wortel en dille



ca. 30min



2 personen

Chowder is een soep die je met melk of room bereidt en met brood of aardappels verdikt. Het recept is meer dan 250 jaar geleden door Europese zeevaarders onderweg naar Amerika ontwikkeld. Door zijn eenvoudige bereiding en heerlijk geruststellende aroma is met name in de VS en in Canada nog steeds een erg geliefd gerecht.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 venkel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x koolvisstukjes in citroenmarinade ⁴
- 10g verse dille

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 50ml melk ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- aardappelstamper
- waterkoker

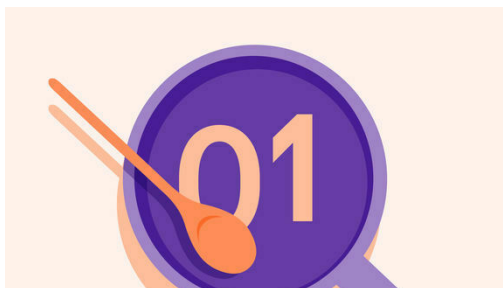
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

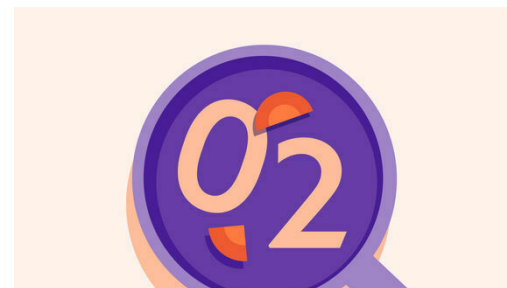
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 293kcal, vet 11.1g, koolhydraten 29.9g, eiwit 15.3g



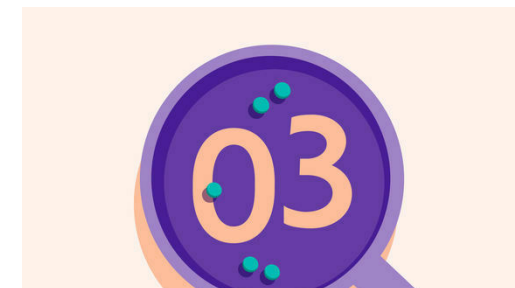
1. Groenten voorbereiden

Schil de **helft van de aardappels** en snij ze in blokjes van ca. 1cm. (De **rest van de aardappels** kun je in een ander recept gebruiken.) Snij de **wortel** in de lengte doormidden en dan in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de harde onderkant van de **venkel**, snij 'm in vieren en dan in repen van ca. 1cm breed. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



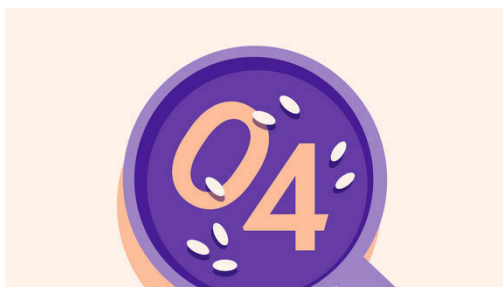
2. Groenten bakken

Kook 600ml water in een waterkoker. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie. Bak de **aardappels, wortel** en **venkel** 3-4min op middelhoog vuur. Voeg de knoflook toe en bak nog 20-30sec. Breng op smaak met een snuf peper en zout.



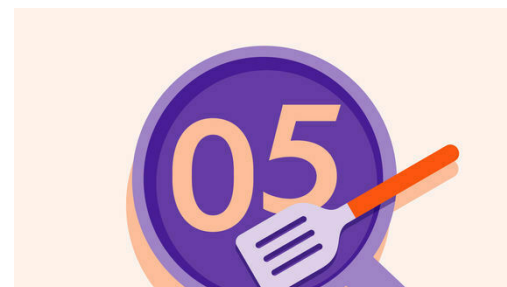
3. Soep opzetten

Voeg het **bouillonpoeder** en 600ml warm water toe aan de pan met **groente** en breng aan de kook. Laat afgedekt 15-18min koken, tot de **aardappels** en de **groenten** gaar zijn. Stamp de **aardappels** en de **groenten** 2-3 keer grof met een aardappelstamper.



4. Vis toevoegen

Snij de **stukken vis** doormidden. Zet het vuur laag en voeg de **vis** toe aan de **soep**. Laat 4-5min sudderen, tot de **vis** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Snij de **dille mét steeltjes** fijn. Roer **2/3e van de dille** en 50ml melk voorzichtig door de soep. Proef en breng op smaak met peper en zout. Garneer de **soep** met de **rest van de dille**.



6. Goede vrienden

Vis en citroen zijn onafscheidelijk, omdat ze elkaar zo goed aanvullen. Als je nog een citroen hebt liggen kun je wat sap uitpersen en naar smaak aan de soep toevoegen.