



Bloemkool-pijnboompittensoep

met volkoren knoflookbrood



20-30min



2 personen

Deze hartverwarmende herfstige soep dankt zijn romige textuur aan de gepureerde bloemkool. De geroosterde pijnboompitjes geven een lekker volle smaak terwijl de gebakken ui er een diep gelaagde soep van maakt. Serveer jouw kom comfort-food met zondig lekkere knoflookbroodjes. Heerlijk om in je soep te dopen of gewoon lekker op te smikkelen!

Wat je van ons krijgt

- 1
- 9

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- staafmixer
- waterkoker

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 560kcal, vet 27.2g, koolhydraten 50.4g, eiwit 21.2g



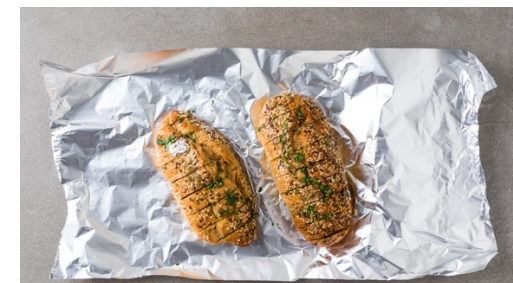
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 750ml water in een waterkoker aan de kook en laat het **bouillonblokje** in het gekookte water oplossen. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Verwijder de uiteinden en stronk van de **venkel**, snijd in de lengte in vieren en hak dan grof.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui**, **3/4e van de bloemkoolroosjes**, **3/4e van de pijnboompitten**, **alle venkel** en **3/4e van de komijn** al roerend om de **komijn** te verdelen. Zet het vuur laag en kook met een deksel afgedekt 10-15min. Roer daarbij af en toe door.



3. Knoflookbrood maken

Hak intussen de **peterslie** fijn. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **peterselie**, 1el olijfolie en 1/4tl zout. Snijd 1,5cm brede snedes in de **baguettes**, maar snijd het **brood** niet helemaal door. Plaats **elke baguette** op een stuk aluminiumfolie en verdeel het **knoflookmengsel** in de snedes. Vouw het folie erom en bak 10min in de oven.



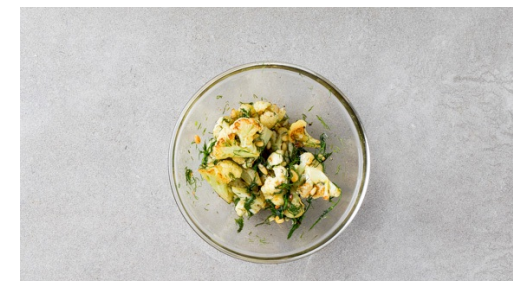
4. Topping maken

Hak intussen de **rest van de bloemkool** in kleinere stukjes en meng dit met de **rest van de pijnboompitten**, **rest van de komijn**, 1el olijfolie en 1/4tl zout en peper. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **topping** in 5-7min goudbruin en gaar. Zet evt. het vuur lager. Hak de **dille** grof. Neem de pan van het vuur en zet de **topping** opzij.



5. Soep afmaken

Voeg na 10-15min koken de **bouillon** aan de kookpan toe. Schraap met een lepel evt. **bakresten** los en roer goed door. Breng de **soep** aan de kook, zet het vuur dan middellaag en kook nog 5min totdat de **groenten** zacht zijn. Neem de pan van het vuur en pureer de **soep** glad met een staafmixer. Proef en breng evt. op smaak met peper en zout.



6. Topping afmaken

Roer de **dille** door de **bloemkool-pijnboompit topping**. Serveer de **soep** in kommen en garneer met de **topping**. Geef het **knoflookbrood** erbij.