

DINNERLY



<650kcal Fit+ Klassieke "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 heerlijke aroma is het met name in de VS en in Canada nog steeds een erg geliefd gerecht.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 2 wortels
- 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

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 439kcal, vet 14.3g, koolhydraten 54.0g, eiwit 18.4g



1. Groente voorbereiden

Schil de **aardappels** en snij ze in blokjes van ca. 1cm. Snij de **wortels** in de lengte door vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Verwijder de harde onderkant van de **venkel**, snij hem in vieren en dan in repen van ca. 1cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



2. Groente bakken

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



3. Soep opzetten

Voeg het **bouillonpoeder** en 600ml heet water toe aan de pan met **groente** en breng aan de kook. Laat afgedekt 15-18min koken, tot de **aardappels** en de **groente** gaar zijn. Stamp de **aardappels** en de **groente** 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 $\frac{2}{3}$ 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.