



Romige appel-knolselderijsoep

en toast van roggebrood met Serranoham



ca. 20min



2 personen

Als wij aan soepgroenten denken, dan is er een groente die er bovenuit steekt: knolselderij. Doordat de knol rijk is aan vitamine B, kalium en calcium heeft ze de bijzondere eigenschap vloeistoffen aan het lichaam te binden en zo te hydrateren. En dat een appeltje per dag ons lijf ook goed doet, weten we al langer. Verwerk daarom deze twee powerfoods in een soep en je bent gewapend voor de koude winterdagen!

Wat je van ons krijgt

- 1 knolselderij ⁹
- 1x preiringen
- 2 appels
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dille
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1x roggebrood ^{1,7}
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1x plakjes Serranoham

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- boter ⁷
- olijfolie

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- staafmixer

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 604kcal, vet 21.6g, koolhydraten 69.6g, eiwit 20.5g



1. Knolselderij snijden

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Schil de **knolselderij** en snijd hem in grove stukken.



2. Groenten bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **prei** en **knolselderij** met een flinke snuf zout toe. Bak ca. 3min totdat de **prei** zachter is.



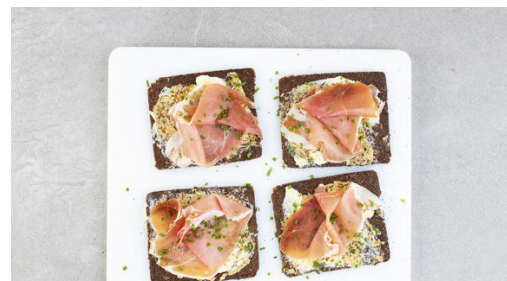
3. Appel toevoegen

Schil de **appels** en verwijder het klokhuis. Snijd de **appels** in blokjes en voeg deze samen met het **bouillonpoeder** en het gekookte water aan de groentepan toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook de **soep** 10-15min totdat de **groenten** zacht zijn.



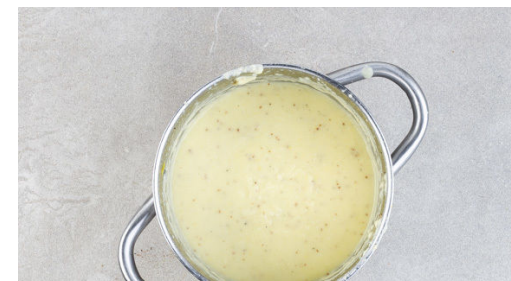
4. Dip maken

Hak de **dille** zonder hardere steeltjes fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **yoghurt** met de **dille** en de **helft van de bieslook**. Breng de **dip** op smaak met peper en zout en bewaar koel tot aan het serveren.



5. Brood beleggen

Besmeer **vier sneetjes roggebrood** met een beetje boter en **mosterd** naar smaak. Beleg met **plakjes Serranoham** en bestrooi met de **rest van de bieslook**.



6. Soep pureren

Neem de pan van het vuur zodra de **groenten** gaar zijn en pureer tot een gladde **soep**. Voeg een scheutje water toe als de **soep** te dun is. Breng de **soep** op smaak met peper, zout en evt. **mosterd**. Schep de **soep** in kommen en garneer met een **lepeltje van de dip**. Serveer met het **roggebrood**.