



Romige maïs-spinaziesoep

met volkoren knoflookbroodjes



20-30min



2 personen

Ook op warme lentedagen genieten we in volle teugen van een kom vol comfort. De basis van deze stevige soep bestaat uit aardappels, ui en maïs, waar je op het allerlaatst een goede handvol spinazie doorheen roert. Door de knoflook eerst in te kerven en dan pas over de baguettes te wrijven, trekken de aroma's er goed in en krijgt je immuunsysteem een oppepper. Dat is nog eens mooi meegenomen!

Wat je van ons krijgt

- blik maïs
- groentebouillonblokje ⁹
- ui
- volkoren baguettes ¹
- vastkokende aardappels
- tenen knoflook
- spinazie
- gedroogde chilivlokken
- beker crème fraîche ⁷
- limoen

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- dunschiller
- kookpan
- keukenrasp
- maatbeker
- oven
- staafmixer
- vergiet

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 28.7g, koolhydraten 77.3g, eiwit 15.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Oven op 180°C hetelucht/200°C voorverwarmen. 500ml water in een waterkoker aan de kook brengen. **Aardappels** schillen en in 1,5cm grote stukken snijden. **Knoflook** pellen, **1 teen** fijnhakken en in de **2e teen** een 3mm diep ruitjespatroon snijden. **Ui** pellen en fijnhakken. **Bouillonblokje** in het zojuiste gekookte water laten oplossen. **Spinazie** grof hakken.



4. Aardappels toevoegen

Aardappels aan de uienpan toevoegen en met **bouillon** overgieten. Met deksel afdekken en 10-12min koken totdat de **aardappels** zacht en gaar zijn.



2. Ui bakken

2el olijfolie in een grote kookpan op middelhoog vuur verhitten. **Ui** toevoegen en in 3-4min glazig bakken. **Gehakte knoflook** toevoegen en ca. 30sec meebakken.



5. Knoflookbrood bakken

Ondertussen **baguettes** in de lengte halveren en elke **helft** halveren. **Broodjes** op bakplaat leggen en snijkant met olijfolie besprenkelen, met zout, peper en **chilivlokken** naar smaak bestrooien. In 5min in de oven goudbruin en knapperig bakken. Bakplaten uit de oven nemen, 2-3min laten afkoelen. Dan **knoflookteen** over het **brood** wrijven.



3. Limoendip maken

Intussen **limoenschil** fijnraspen en **limoen** uitpersen. **Helft van de crème fraîche** met **1-2tl limoenrasp** en **1-2el limoensap** losroeren. Op smaak brengen met zout en peper.



6. Soep pureren

Intussen **maïs** afgieten en in vergiet wassen. **1/2 maïs** aan aardappelpan toevoegen, met een staafmixer glad pureren. Evt. water toevoegen. **Rest van de maïs, crème fraîche** en **spinazie** door de **soep** roeren. Goed kruiden met zout en peper. 2-3min koken totdat de **spinazie** is geslonken. Serveer **soep** met **broodjes**, **limoendip** en bestrooi met **overige chilivlokken**.