

Broccoli-cremesoep:

Bereidingswijze:

Verhit 1 el olijfolie en fruit 2 tenen gesnipperde knoflook en het wit van 1 prei in reepjes 2-3 minuten. Voeg 1 liter kippenbouillon toe (van een blokje of zelf getrokken van magere kip) en 600 gram broccoli in roosjes toe en breng het geheel aan de kook. Zet de vlam laag, doe een deksel op de pan en laat de soep 6 minuten zachtjes koken of tot de broccoli gaar is. Pureer de soep. Voeg 60 ml. Slankroom van bijvoorbeeld Blueband Finesse voor koeien (kookroom met 15% vet) toe en een mespuntje nootmuskaat. Garneer eventueel met een toefje waterkers en serveer meteen.