

ONTWERP JE FAVORIETE SOEP MET DE SOEPTEMPLATE

voor vier personen

- 500 g van je favoriete seizoensgroente(n) in reepjes, blokjes, ... (kijk voor combinaties in de [improvisatiewijzer](#))
- 150 g ui, versnipperd
- smaakmakers: afhankelijk van de gekozen groenten (kijk in de [improvisatiewijzer](#) voor leuke combinaties)
- 2 l groentebouillon (mijn favoriet is Morga: 1 el toevoegen per liter kokend water)
- neutrale olie (arachide, zonnebloem, mais)
- peper en zout

- 1.** Stoof de uisnippers tot ze glazig zijn, samen met eventuele smaakmakers die passen bij de gekozen groenten.
- 2.** Voeg de groenten toe. Roerbak even en laat vervolgens 5 minuten stoven op een matig vuur.
- 3.** Voeg bouillon toe. Laat koken tot de groenten boterzacht zijn.
- 4.** Mix de soep glad en breng verder op smaak met peper en zout.

Optioneel

Wil je de soep zachter of smeuijger maken, voeg dan een aardappel of wat peulvruchten (witte bonen, kikkererwten, linzen) toe voor een zijdezacht en voedzaam resultaat.

Topping is alles!

- Een wolkje room (vooral lekker bij winterse soepen en groenten zoals kolen en knollen).
- Groene kruiden of kiemen.
- Croutons: altijd lekker, zeker als ze gemaakt zijn van zuurdesembrood. Hussel ze goed in olijfolie en peper en zout en bak kort in de oven op 180° Celsius.
- Gebakken kikkererwten of verkruimelde tofoe: heerlijk met een snuifje knoflookpoeder, paprikapoeder en kerriepoeder, en geblust met wat sojasaus en balsamicoazijn. Goed goudbruin en krokant bakken in de pan of oven met wat olie.
- Groene olie: mix groene kruiden of bladgroenten met olijfolie, peper en zout, eventueel wat gistvlokken en citroenzeste. Geniet van een heerlijk smaakaccent in je soep!
- Condiment: een lepeltje miso, mierikswortelpulp, tapenade, pesto, sambal of harissa doet wonderen voor je soep.
- Zeewier: sommige soorten kun je gewoon in de soep strooien (instant vlokken), andere moet je even weken of koken. Breng op smaak met wat sojasaus en geroosterd sesamzaad.
- Gefermenteerde groenten: een lekkere gezonde topping [die je zelf maakt!](#)