

Soep maken : bouillion

3 uien

3 wortel , loof is bitter: kun je gebruiken
bloemkool: blader gebruiken

2 stengels bleekwelderij

stukje bloemkool / of Broccoli, of kool

niet bio: schillen!

blader van koolrabi

eerst wassen, dan snijden.

alles grof snijden. Groenten blijft er nu is
grote stukken snijden id groenten

snijden : wortel snijden draaien bij
snijden. naar je toe draaien, potlood puntje
vingers krom

mes laten zakken : niet hakken

2 cm /

3 cm :

Prei: snijden - kan je ook draaien

Bleekwelderij: diagonaal snijden, 2cm

ui: doormidden, pellen, kontje eraf.

mes: schrapen met achterkant

ui: naar binnen snijden \oplus kern

Bloemkool: groentensoep, bloemkool niet te groot
maat je bouillion dan mag de bloemkool groter zijn

Dyken: schuin snijden, potlood punt

Gember: 2 cm, fijn snijden

10 p
Korijn : 1 theelepel
Verkelzaad : 1 theelepel
Korianderzaad : 1 theelepel
Krommizaad : 1 theelepel
Tegen klava en vijzelen, hand ervoor.

Bio Citroen : helpt mee met vertering van vetten
Schillen erin doen

- Pan verwarmen: klein scheutje sesamololie
- ① in erin: reageert de pan?
ui, uit elkaar halen in de pan doen
Geen bruine basillon! water erbij
je kunt dan even wachten met zoenen
 - ② kruiden erbij
 - ③ gember erbij
alles af buiten kant 'd pan: zoenen
 - ④ dan bleekelderig in 't midden;
af en toe water erbij ium afzanden
Ruiken! tijd nodig
Naar buiten doen.
 - ⑤ prei dan toevoegen
 - ⑥ koolcabi blad
 - ⑦ eerst bloemkool dan pas de wortel ⑧
ls harde stukjes Ruiken
eerst = blad.
- Groenten steeds in 't midden 'd pan doen.
als je het erin doet
- ⑨ Dijkon erin. , ⑩ citroenschil erbij

250 ml per persoon water

Bij veel groenten kun je minder water gebruiken

Soep laten koken. klein zetten bij koken

Proeven of de soep op smaak is
± 1,5 uur kost het aan tijd ijm smaak.

peper erbij als de soep te flauw is

Lavas / Peterselie erbij kan ook
Van te voren bedenken wat je de volgende
dag gaat maken
Eten met gember / Boekweit-meel, of Bloem-

diner: 11 mei