

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
 - (Sport)Voedingsadvies
 - Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

KvK 34392296
BTW NL.1307.12.656.B01

Dadelseop

Voorgerecht / 6 personen / 15-30 minuten

Ingrediënten:

1 flinke ui
2 teentjes knoflook
400 gr (winter)wortel
2 flinke stengels bleekselderij
2 el olijfolie
1 flinke tl gevijzeld komijnzaad of eventueel gemalen komijn
mespunt cayennepeper
2 tl paprikapoeder
2 el bloem (voor een licht gebonden soep)
1,5 l groentebouillon
200 gr ontpitte dadels
sap van een halve citroen
125 gr crème fraîche
bieslook voor garnering

Bereiding:

Snijd de ui en knoflook fijn en de wortel en bleekselderij in plakjes. Fruit dit een paar minuten in de olijfolie in een ruime (steel)pan op middelhoog vuur tot de groenten glazig zijn. Voeg de komijn en de andere kruiden toe en roer er de bloem doorheen. Bak deze een half minuutje rustig roerend mee. Voeg dan al roerend de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. 5 minuten laten borrelen op een laag vuurtje. Snijd ondertussen de dadels in stukken. Voeg de dadels en het citroensap toe en laat het geheel nog 10 minuten sudderen. Laat de soep dan een beetje afkoelen. Pureer de soep met een blender of keukenmachine. Proef de soep, door het citroensap is deze niet zoet. U kunt naar smaak nog wat citroensap toevoegen. Warm de soep weer op en serveer deze met de crème fraîche en de fijngesneden bieslook.