

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

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

[www.marianteunissen.nl](http://www.marianteunissen.nl)  
[info@marianteunissen.nl](mailto:info@marianteunissen.nl)

---

## Romige spruitjessoep

### Ingrediënten:

2 el olie  
1 ui, gesnipperd  
2 kruimige aardappels, geschild en in dobbelsteentjes  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 el kerriepoeder  
500 g spruitjes, schoongemaakt  
zout en versgemalen peper  
1 l hete groentebouillon  
100 ml kookroom  
2 el selderij, fijngehakt  
Paar plakjes pancetta, uitgebakken

### Bereiden:

Verwarm de olie in een grote pan en fruit de ui circa 5 minuten zacht en lichtbruin. Voeg de aardappelblokjes, knoflook en kerriepoeder toe en roerbak alles nog een paar minuten op lage stand. Kook circa 16 hele spruitjes enkele minuten in water met zout. Hak de rest van de spruitjes fijn. Voeg de fijngehakte spruitjes, hete bouillon en kookroom toe aan het aardappelblokjesmengsel en breng alles aan de kook. Kook circa 10 minuten zachtjes door. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Breng de soep op smaak met zout en peper. Serveer de soep in borden, voeg aan elk bord een paar hele spruitjes toe en bestrooi met de selderij en de verkrumelde plakjes pancetta. Serveer er eventueel roggebrood met katenspek bij.