



Aardse champignonsoep met tijm

Een volle champignonsoep met een aardse smaak en een toets verse tijm. Romig van textuur, maar licht in de maag.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	27'	4	Soep

Ingrediënten

- 500 gr champignons
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1 middelgrote aardappel (ca. 150 gr)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel verse tijmblaadjes
- 900 ml groentebouillon
- 2 eetlepels magere kookroom
- zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Borstel de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Snijd de ui en de aardappel in blokjes. Pers de look.
- 2.** Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Bak de champignons ongeveer 6 minuten tot al het vocht verdampt is en ze licht gekleurd zijn.
- 3.** Houd een handvol gebakken champignons apart voor de garnering. Voeg de ui, de look en de aardappelblokjes toe en stoof alles 3 minuten mee op een zacht vuur.
- 4.** Voeg de tijmblaadjes toe en giet de groentebouillon erbij. Breng aan de kook en laat de soep 18 minuten zachtjes koken tot de aardappel gaar is.
- 5.** Mix de soep glad met een staafmixer. Roer de kookroom erdoor en warm kort op zonder te koken.
- 6.** Proef en kruid bij met zout en peper. Schep de soep in diepe borden en werk af met de achtergehouden gebakken champignons.

Tip

Gebruik een mengeling van champignons en kastanjechampignons voor een nog vollere, aardse smaak.

Lekker met

Een snede zuurdesembrood of een paar croutons passen goed bij deze soep.

Dranktip

Zero Sugar Rosé (Pure the Winery) Droge rosé (negrette), kersenroze met fruitige en bloemige tonen. Veelzijdig en zomers fris. Suikervrij en 0 g suiker. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery