

BioGezond koken

Februarimaand, putteke winter, zoals Felix Timmermans het zo mooi omschrijft. Tijd om te herbronnen en nieuwe krachten op te doen.

En dat kan, met deze hartige en verwarmende gerechten. Nog even proeven van de knusse sfeer rond het haardvuur, het aangezicht roodgloeiend en koude rillingen over de rug, hoopvol uitkijkend naar de volgende zonsopgang van weer een nieuwe dag die belooft weer wat langer te zijn dan de vorige en toch korter dan de volgende...

Het eind van de winter is in zicht, geniet er nog van.

- Ludo Slaets-

Broccoliroomsoep met pijnboompitjes

Ingrediënten:

- 2 stronken bio broccoli
- 1 grote bio ui
- 1 bio prei
- 3 bio selderstelen
- 1 bio courgette
- 1 handvol bio pijnboompitten
- Bio groentebouillon
- Bio olijfolie

Bereidingswijze:

- Snij de ui, prei, courgette en selder in grove stukken en stook aan in een bodempje olijfolie.
- Haal de broccolirosjes van de stengels en hou deze apart.
- Snij de stengels in grove stukken en fruit even mee aan.
- Bevochtig de groenten met 2 liter water en laat een half uurtje zachtjes sudderen op laag vuur.
- Mixen en afsmaken met bouillon.
- Snij de overgebleven broccoli in fijne roosjes en voeg toe aan de soep.
- Laat nog even doorkoken en serveer met room en geroosterde pijnboompitten

