

# BioGezond koken

Om helemaal in het thema te blijven serveren we u deze maand 4 gerechten met vette vis van bij ons. Haring en makreel, lekker, voedzaam en spotgoedkoop. Ook de koekjes houden we gezond met ontbijtgranen en oersuiker. Geniet ervan.

- Ludo Slaets-



## Preisoep met citroengras en noordzeevis

### Ingrediënten:

- 1 bio ui
- 1 bio courget geschild
- 1 bio broccoli stengel
- 1teentje bio look
- 3 bio prei
- 2 bio witte selderstengels
- Bio bouillon naar keuze
- 2 stuks bio citroengras
- 1 gerookte haring
- ½ gerookte makreel
- Handjevol garnalen
- Bio boter

### Bereidingswijze:

- Snij de ui, courget, broccolistengel en het wit van de prei grof en stoof aan in een klontje boter.
- Pers het teentje look erbij, nog even aanstoven en bevochtigen met 2 liter water.
- Voeg er nu de gesneden selder bij en bouillon naar eigen smaak en laat een uurtje zachtjes garen.
- Mix fijn en zet terug op het vuur.
- Haal het binnenste, zachte gedeelte uit het citroengras en snij dit heel fijn. Snij dunne ringen uit het groen van de prei, doe alles bij de soep en laat nog even meekoken.
- De gesneden gerookte vis en de garnalen pas bij het opdienen op het bord schikken.

**TIP:** Soep is altijd lekkerder als zij een dag vooraf gemaakt is. Ook hier komt de smaak van het citroengras dan beter tot zijn recht.