



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## WEEKRECEPTEN 2023

### 30. Snelle Broccolisoeep (4 personen/porties)

Ingrediënten:

- Scheutje olijfolie
- 2 sjalotjes of 1 ui
- 1 groentebouillonblokje
- Stronk (500 gram) broccoli
- 200 ml crème fraîche of kookroom
- Verse bieslook of bosui om te garneren

Bereiding:

Verhit de olie in een soeppan.

Fruit de gesnipperde sjalotjes of de ui 2 minuten in de olie.

Voeg de broccoli roosjes toe en vervolgens 1 liter water en breng aan de kook.

Voeg een groentebouillonblokje (en eventueel extra peper) en een beetje bieslook (geknipt) toe aan het water en laat 10-12 minuten koken.

Pureer de soep en roer er de helft van de crème fraîche door.

Serveer de broccolisoeep met een beetje extra crème fraîche en verse bieslook.

Eet smakelijk en ook gezond 🍴

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 1 -



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## WEEKRECEPTEN 2023

### **30. Waarom dit gerecht? (“weet wat je eet”)**

Het is een gezonde soep die bijvoorbeeld lekker is voor de lunch of als gezond tussendoortje in de middag of als voorgerecht bij je avondeten.

Broccoli geeft veel vitamine C en ijzer, foliumzuur, calcium en magnesium aan ons lichaam. Broccoli bevat ook de stof sulforafaan, dat slechte bacteriën kan bestrijden (antioxidant). Broccoli is goed voor een mooie huid, voor minder ontstekingen, voor sterke botten, voor een goede darmflora en is goed voor je hart.