



AARDAPPEL-MAÏSSOEP

INGREDIËNTEN

1 stronk selder
1 ui
olijfolie
½ soeplepel gedroogde tijm
1 soeplepel glutenvrije bloem
1 liter lactosevrije melk
1 grote aardappel in kleine dobbelsteentjes gesneden
3 lente-uitjes
200gr uitgelekte maïskorrels
½ kopje fijngehakte peterselie

BEREIDING

Snij de selderstengel (hou de blaadjes apart) en de ui in kleine dobbelsteentjes (de grootte van een maïskorrel).

Verwarm de olijfolie in een pot en stoof er de ui en selder in en voeg ook de tijm toe; laat niet te donker kleuren.

Strooi de bloem over de gestoofde groentjes en blus met de melk.

Voer nu de dobbelsteentjes aardappel toe en breng al roerend aan de kook; blijf roeren want de bloem gaat anders aan de bodem kleven! Hou dit even vol tot de aardappeltjes beetgaar zijn (10').

Snij de blaadjes van de selder en de lente-ui in dunne reepjes; voeg deze nu samen met de maïs toe aan de soep en breng rustig terug aan de kook.

Kruid de soep met peper en zout, naar eigen smaak.

Tip: serveer de soep met wat Parmezaan; superlekker!

Calorieën: 268 / Vet: 13% / Proteïnen: 14%