

# Soep zonder pakjes en zakjes

---



SOEP



Geen zakjes, geen pakjes en al helemaal geen recepten. Hoe maak je dan een lekkere soep?

Ik had hulp door het volgende artikel: <https://gezondnu.nl/dossiers/voeding-en-gezondheid/gezonde-voeding/zo-maak-je-soep-zonder-recept> Meer dan hulp om precies te zijn want ik deel het gewoon.

Stap 1: Start met de aroma's

Je begint met de aroma's. Het basisaroma is ui en knoflook. Maar ook wortel, bleekselderij, Spaanse pepers, diverse harde kruiden en spekjes zorgen voor aroma. Voeg ook zoet toe. Het zout helpt de groenten te smelten en brengt hun smaak naar voren. Door het aroma zachtjes in olijfolie te zweeten, komen de diepe aroma's vrij en karameliseren de suikers in de groenten. En dat willen we graag.

Stap 2: Bak de groenten aan, of grill ze in de oven

Nu voeg je het hoofdingrediënt toe. Dit kan prei, pompoen, courgette, champignons of wat dan ook zijn. Ingrediënten die gebakken moeten worden. Ingrediënten die gekookt moeten worden, voeg je pas toe als je je soep aangelengd hebt met bouillon. Grillen in de oven is een heerlijke manier om nog meer smaak toe te voegen.

Stap 3: Blus af met water

Je kunt het geheel nu afblussen met water. Roer goed met een houten lepel om alle aanbaksel los te krijgen. Het is een mooie kans om een extra smaaklaag toe te voegen. Rode wijn, witte wijn en balsamicoazijn zijn lekkere vloeistoffen om mee af te blussen in plaats van water.

Stap 4: Leng aan met kokend water en bouillonblokjes

Voeg bouillon toe. Groente-, kippen- of runderbouillon. Wees zuinig; je kunt altijd meer bouillonblokjes of kokend water toevoegen.

Stap 5: Voeg de ingrediënten toe die gekookt moeten worden

Voeg nu de ingrediënten toe die gekookt moeten worden, zoals sperziebonen, broccoli of spliterwten.

Stap 6: Proef en corrigeer met zout, peper & citroensap

Proef de soep. Dit is de laatste kans om smaken te balanceren en toe te voegen. Is hij flauw? Misschien nog niets meer zout? Saai? Een beetje mosterd of tabasco maakt het levendiger. Net als citroensap of limoensap. Die maken het ook frisser. Te zoute soep? Kook er een aardappel in! Die trekt veel zout uit het water.



Stap 7: Versier met iets fris, romigs en/of krokants

Als laatste stap versier je de soep. Dit doe je niet alleen voor de mooi, maar juist voor contrast en textuur. Ga voor iets fris, romigs en/of knapperigs om te contrasteren met de rijke soep. Iets knapperigs op een zachte soep, iets zoutigs op een zoete soep, iets romigs op een heldere soep, zoals een handje croutons, nootjes, gebakken spekjes, fijngehakte kruiden.

**Eet smakelijk!**

