3 Fish

Vissoep met kabeljauw

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui circa 2 minuten. Voeg de wortel, prei en de aardappel toe bak 3 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat 15 minuten koken op laag vuur. Kook de laatste 5 minuten de kabeljauw mee. Breng de soep op smaak met wat zout en peper en bestrooi met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 150-200 g kabeljauwfilet in stukjes
- [ ] 1 middelgrote (50 g) vastkokende aardappel in blokjes
- [ ] 100 g prei in stukjes
- [ ] 100 g wortel in stukjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 350 ml visbouillon
- [ ] 1 el verse peterselie, grof gehakt
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**327 kcal**
Koolhydraten	**22 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**30 g**