



Kerstdiernee

WORLD
ANIMAL
PROTECTION

Voorgerecht: Gepofte knoflooksoep

Geen zorgen, de heerlijke smaak van knoflook proef je zeker, maar de geur blijft niet hangen. Wel zo fijn tijdens het kerstdiner, vindt Bonusvegan Judith. Het recept is voor 4 personen, en te bereiden in anderhalf uur.

Ingrediënten

- 1,5 bol knoflook
- 2 kleine uien
- 15 gram ongezouten plantaardige roomboter
- 2 kleine gedroogde laurierblaadjes
- 1 mespuntje gemalen kruidnagel
- 1,5 eetlepel tarwebloem
- 200 ml verse vegan slagroom
- 0,5 liter water
- 0,5 groentebouillonblokje



Scan de QR-code
voor Judith's plantaardige
productsuggesties!



Instructies

1. Verwarm de oven voor op 160 °C.
2. Snijd het bovenste puntje van de bollen knoflook en leg de bollen op een met bakpapier beklede bakplaat of ovenschaal. Schuif in het midden van de oven en pof ze in ca. 40 minuten gaar.
3. Neem de knoflook uit de oven en laat iets afkoelen. Wip met een mes de teentjes eruit.
4. Snipper de uit en verhit de boter in een soeppan. Fruit de uit samen met de laurierblaadjes en de kruidnagel gedurende 10 minuten op laag vuur.
5. Voeg de knoflook en de bloem toe aan de ui en bak 1 minuut mee.
6. Voeg de room, het water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de soep 30 minuten zachtjes koken met het deksel schuin op de pan.
7. Verwijder de laurierblaadjes en pureer de soep met de staafmixer. Schenk de soep door een zeef en breng op smaak met peper en zout.



BONUSVEGAN