

# Witte groentecrèmesoep

totale tijd **45 min.** 15 min. voorbereidingstijd 30 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):  
**1.889 kJ / 451 kcal**

Vetten: **21,9 g** Eiwitten: **15,3 g**  
Koolhydraten: **52 g**

## INGREDIËNTEN

4 porties

|               |                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>1</b>      | ui, fijn gehakt                                           |
| <b>1</b>      | teentje knoflook                                          |
| <b>1</b>      | look, in dunne schijfjes gesneden                         |
| <b>2</b>      | peterseliewortels, geschild en in blokjes gesneden        |
| <b>0,5</b>    | knolselderij, geschild en in blokjes gesneden             |
| <b>1</b>      | grote aardappel, geschild en in blokjes gesneden          |
| <b>300 g</b>  | bloemkool, in kleine roosjes                              |
| <b>200 g</b>  | kekererwten met de vloeistof uit het blik                 |
| <b>750 ml</b> | water                                                     |
| <b>6 el</b>   | <u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Biologische Sojasaus</u> |
| <b>4 el</b>   | witte wijn                                                |
| <b>250 ml</b> | melk                                                      |
| <b>125 ml</b> | room                                                      |
| <b>1 tl</b>   | gemalen gember                                            |
| <b>0,5 tl</b> | witte peper                                               |
| <b>0,5 tl</b> | gemalen nootmuskaat                                       |

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Fruit de gehakte uien aan in een grote pan op middelhoog vuur - niet bruin bakken. Voeg de geplette knoflook en dunne schijfjes van het witte gedeelte van de look toe en roer alles om. Voeg peterseliewortel, selderij, bloemkool en aardappelen toe en bak nog eens 1 à 2 minuten. Voeg de kekererwten en het sap, water, wijn, Kikkoman natuurlijk gebrouwen biologische sojasaus en kruiden toe en breng het aan de kook. Doe het deksel op de pan en laat ongeveer 20 minuten sudderen totdat de groenten gaar zijn. Voeg melk en room toe en pureer de soep.

### Stap 2

Serveer met verse kruiden en goed brood.