

MEDITERRAANSE VISSOEP MET ZOETE AARDAPPEL



60 min bereidingstijd

Ingrediënten (10 personen):

- 1250 g Aviko Zoete Aardappel Blokjes
- 20 gepelde rauwe reuzengarnalen
- 625 g zeeduivelfilet
- 625 g rode poonfilet
- Olijfolie
- 5 uien, in ringen
- 3 teen knoflook, fijngehakt
- 2,5 prei, in ringetjes
- 2,5 venkelknol, in reepjes
- Mespunt of 1 buisje saffraan (poeder of draadjes, zie tip)
- 10 tomaten, in partjes
- 2,5 blikje tomatenpuree (70 g)
- 2,5 el bloem
- 175 ml pastis (anijsdrank)
- 5 l visbouillon of -fond
- 5 takjes tijm
- 5 blaadjes laurier

Mediterraanse vissoep met zoete aardappel

Bereiding:

1. Verhit in een soeppan de olijfolie. Fruit de ui en de knoflook 2 minuten. Voeg de venkel en prei toe en bak 3 minuten mee. Voeg een mespunt saffraanpoeder of een paar geweekte draadjes saffraan toe.
2. Schep de tomaten en de tomatenpuree erdoor en leg een deksel op de pan. Stoof de groenten 5 minuten zachtjes.
3. Bestrooi de groenten met de bloem en bak 1 minuut mee. Schenk de pastis erbij. Voeg de bouillon toe met de tijm en laurier. Breng tegen de kook en laat de soep nog 45 minuten op laag vuur koken.
4. Controleer de visfilets op graatjes en snijd ze in blokjes. Voeg na 30 minuten de zoete aardappelblokjes, de garnalen en de vis toe en verwarm de soep nog 15 minuten.
5. Breng de soep op smaak met zout en peper en schep in 4 kommen.

Variatietip: Saffraanpoeder kan meteen worden toegevoegd, de gedroogde meeldraadjes van de krokus moeten eerst even weken in een scheutje citroensap.

Voedingswaarden per persoon

- 595 kcal
- 23 g vet waarvan 4 g verzadigd
- 46 g koolhydraten
- 38 g eiwit
- 10 g vezels
- 3,2 g zout



Je kunt zoveel meer met Aviko