

Feestsoep van bloemkool/pastinaak en gerookte sardines. 4 personen.

Benodigheden.



1 bloemkool

1/2 pastinaak

Kruiden ; Peper, zout, curry, paprika, cayennepeper. Tijm

1 grote ajuin

1 knoflookteentje

1L Bouillon naar keuze

Bakboter en goede olijfolie Galega Tributo

200 ml room

Diverse zaden. Bv zonnebloemzaden

Oven op 180°C

Voor de Soep.

Snij $\frac{3}{4}$ van de bloemkool in roosjes deze moeten niet te klein zijn. Snij ook de $\frac{1}{2}$ pastinaak in blokjes net als de aardappel, de ajuin en de look. (Als je de bloemkool aan het snijden ben kan je ondertussen $\frac{1}{4}$ snijden in roosjes om later als garnituur te gebruiken.)



Je kan nu deze groenten allemaal aanstoven met een beetje boter en de kruiden peper en zout en Cayennepeper. Niet te bruin laten worden



Voeg de Bouillon toen en de Tijm en laat 20 a 25 min goed koken. De Groenten dienen zacht te zijn.



Tijdens het koken kan je reeds de kleinere bloemkoolroosjes kruiden met paprika en curry en wat goede olijfolie. Goed mengen en dan kan je ze zo laten staan.



Je kan in deze periode ook perfect uw zaden iets aanbakken in een pan zonder boter en daarna de zaden mengen met onze olijfolie Galega Tributo. En opzij plaatsen.



Je kan nu ook de gekruide oven plaatsen van 180°C



bloemkoolroosjes voor 10 a 12 min in een

Nu kan je de soep mixen en proef ondertussen of er voldoende zout en peper in zit.

Open nu het blik gerookte sardines in olijfolie.



En nu kan je het bord opmaken en laat het u smaken.

