

step **6**



## Gevulde vissoep

**STAP 6**

2 personen

### Dit recept bevat per persoon

½ portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie zuivel | 1 portie aardappel, rijst, pasta

### Ingrediënten

100 gr. aardappel, in blokjes | 150 gr. broccoli | 300 ml water | 300 ml melk | 300 gr. schelvis | 2 lente-uitjes | 100 gr. mais, uitgelekt | 1 laurierblad | peper, naar maak | The 1:1 Diet Golden Vegetable, naar smaak

### Bereiding

Doe de lente-uitjes, aardappelblokjes, water, melk en het laurierblad allemaal in een pan en breng het geheel aan de kook.

Zodra het kook, laat je het geheel 10 minuutjes zachtjes doorkoken.

Snijd de broccoli fijn en voeg dan de broccoli toe aan de pan.

Kruid de vis naar smaak en snijd het in kleine stukjes.

Voeg de visstukjes en de mais toe aan de pan.

Breng het geheel op smaak met peper en eventueel Golden Vegetable en laat de soep nog minstens 5 minuutjes zachtjes doorkoken.

Haal het laurierblad uit de soep