

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.  
door studenten MOH van het Alfa-college Hardenberg

## Erwtensoep (Koolhydraatarm zonder spliterwten!)

### Ingrediënten voor 2 personen:

- 500 gram knolselderij
- 150 gram broccoli
- 100 gram courgette
- 100 gram prei
- Kleine ui
- Bouillonblokje
- 2 laurierblaadjes
- 1,5 liter water
- 1 (vegetarische) rookworst
- 300 gram varkensvlees (naar wens)
- 100 gram wortel
- 1 teentje knoflook



### Bereidingswijze:

Schil de knolselderij. Snijd de knol, broccoli, courgette, wortel ui en prei in gelijke stukken en doe deze in een pan .

Voeg 1,5 liter water met bouillonblokje, geperste knoflook en laurier aan de kook.

Kook de groente tot deze beetgaar is. Verwijder de laurierblaadjes en pureer de groente.

Voeg hierna de gesneden rookworst en het varkensvlees toe, laat deze ongeveer 2 uur sudderen.

Breng op smaak met peper en zout.

Eet Smakelijk!