



Knoflooksoep

Ingrediënten:

1 lt. water
1 laurierblad
2 saliebladeren
 $\frac{3}{4}$ theelepel verse tijmblaadjes (zonder steeltje)
13/14 teentjes knoflook, het middenstukjes eruit gehaald en fijngesneden
1 theelepel roze himalayazout

1 scharrelei
2 scharreleierdooiers
50gr vers geraspte Parmezaanse kaas
vers gemalen zwarte peper, naar smaak
60ml olijfolie
optioneel: een likje grof korrelige dijon mosterd
lekker dik (oud) zuurdesem- of ander brood naar keuze om te serveren

Bereiding:

Soepen zijn een geweldige manier om af te vallen en deze soep heeft het voordeel dat hij je immuunsysteem ook nog eens een welkome boost geeft. Vooral in de winter wanneer iedereen om je hoest en kucht is dit een handige soep om achter de hand te houden. Maak 'em van te voren klaar en neem 'em met een lekker stuk vers brood en boter mee naar je werk.

Breng het water aan de kook en voeg het laurierblad, de saliebladeren, de tijm, knoflook en het zout toe. Laat dit zo'n 40 minuten zachtjes koken en zeef het daarna over een kom om het laurierblad en de saliebladeren te verwijderen. Breng de bouillon terug naar de pan, zonder vuur en voeg na even proeven zout toe indien nodig.

Neem een vork en roer het ei, de eierdooiers, kaas en peper in een kom tot een smeug geheel en druppel hierna onder voortdurend roeren langzaam de olijfolie door. Doe hetzelfde -maar dan nog langzamer!- met een flinke soep opscheplepel van de bouillon, flink door blijven roeren en doe de hele kom vervolgens bij de bouillon pan. Op laag/medium vuur wederom voortdurend blijven roeren totdat het geheel begint in te dikken. Wanneer het een yoghurtachtige textuur heeft (niet te dik!) is de soep klaar en serveer je deze door een paar flinke stukken brood met de hand af te breken (we gaan voor de boerenlook) op de bodem van de soepkommen te leggen en de soep eroverheen te scheppen. Druppel er nog een beetje extra olijfolie overheen en een extra stukje brood voor liefhebbers dun besmeerd met korrelige dijon mosterd.

