



Detox groentesoep

Ingrediënten:

Een scheutje olijfolie
1 klein uitje, grof gesneden
1 flinke teen knoflook, fijngesneden
1 stronk broccoli, in kleine roosjes gesneden
600ml water
een snuf zeezout en een beetje vers gemalen peper
een flinke handvol rucolablaadjes
een ½ komkommer
het sap van een ½ citroen of limoen

Bereiding:

Verwarm de olijfolie in een soeppan en voeg de ui en daarna de knoflook toe. Laat een minuutje fruiten en voeg dan de broccoli, het water, het zout en de peper toe. Breng het geheel aan de kook en laat op een lager vuur met deksel een minuut of vijf pruttelen. Doe het mengsel daarna (in etappes) in een blender samen met de rucolablaadjes, de komkommer en het citroensap en pureer totdat je de voor jou gewenste consistentie heb bereikt. Serveer met een extra snufje vers gemalen peper. Is de soep iets te gezond voor jouw smaak, dan kun je er een halve, kleine avocado in de blender aan toevoegen om het geheel iets smeùiger te maken.

