



15

recepten
voor
heerlijke
kha-soep



Met soep zet je makkelijk en snel een koolhydraatarme maaltijd op tafel. Lekker als lunch, bijgerecht of avondmaaltijd, en je hebt meteen je portie groente binnen!

Je bereidt gemakkelijk in één keer een grote pan waar je meerdere keren van kan doen.

Basissoep: Fruit een teentje knoflook en een ui in ringen even aan in olijfolie. Voeg daar een liter bouillon en 1 kilo groente* naar keuze aan toe. Laat het 20 minuten koken, even pureren en voilà; een pan vol met heerlijke, verse en gezonde groentesoep.

Soep zelf bestaat over het algemeen alleen uit groente en is dan geen vullende maaltijd.

Zo maak je er een maaltijd van:

Voeg eiwitten toe aan de soep, zoals bijvoorbeeld:

- 120-150 gram gerookte kipfilet of ham reepjes
- 120-150 gram tartaarballetjes
- 150-200 gram gerookte zalm blokjes of garnalen
- 2 gekookt eieren of omelet reepjes
- PS. noodles of fussili

Of serveer een side dish bij de soep, zoals bijv:

- Grissini oregano, de lekkere soepstengeltjes van PS. food & lifestyle
- Maak een quesadilla van een PS. wrap met 20+ smeerkaas, rode ui en eventueel sambal, een paar plakjes tomaat of een plakje ham.
- Een PS. meerzaden bolletje met rauwe ham, roomkaas en rucola.
- Toastjes van PS. food & lifestyle, bijvoorbeeld met een beetje geitenkaas of roomkaas light.
- Maak een tosti of sandwich van het PS. Witbrood
- Of knabbel er een zakje Parmezaan rozemarijn snack van PS. bij, lekker makkelijk!

In dit E-book staan 15 heerlijke PS. food & lifestyle recepten om jou te inspireren. Ook van groente die je misschien zelf niet zo snel zou kiezen ;-)
Probeer gewoon eens de spruitjes-, bieten of bloemkoolsoep.. Want misschien houd je niet (zo) van deze groentes, maar in de soep smaken ze vaak hartstikke lekker!

Meer koolhydraatarme recepten vind je op www.psfoodandlifestyle.nl en op www.biancasfinishingtouch.nl

**volg je fase 1 of 2 van het PS. food & lifestyle programma houd dan de toegestane groente en hoeveelheid op jouw fasekaart aan*

Romige preisoep



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	396 Kcal
Koolhydraten	11.8 g
Eiwitten	32.5 g
Vet	23.3 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 100 g prei in ringen
- 120-150 g gekookte achterham in reepjes
- ½ ui, gesnipperd
- 1 el kookroom light
- 1 el olijfolie
- 250 ml water
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 (groente)bouillonblokje
- 1 tl kerriepoeder
- Peper
- Zout

Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook aan. Roerbak de prei mee. Voeg het water en het bouillonblokje toe en breng de soep aan de kook. Laat circa 10 minuten koken en pureer met een staafmixer. Voeg de kookroom en ham toe en breng op smaak met peper en zout.

Tip: Liever vis?
Vervang de
hamreepjes door
gerookte
zalmsnippers.

Soep van geroosterde tomaatjes



65 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	148 Kcal
Koolhydraten	7.9 g
Eiwitten	2.4 g
Vet	11.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g (Roma) tomaten, gehalveerd
- 200 ml kippenbouillon
- 1 teentje knoflook, niet gepeld
- 1 el olijfolie
- Paar blaadjes basilicum
- Zout
- Peper

Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 190 °C. Leg de tomaten met opengesneden kant naar boven samen met de knoflook op een stuk bakpapier op de bakplaat. Besprenkel met de olijfolie en strooi er wat peper en zout over. Laat dit circa 1 uur bakken. Meng de tomaten en de inhoud van het teentje knoflook (pers deze uit) samen met de bouillon en de basilicum. Pureer met de staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en zout. Desgewenst kun je de soep nog even verwarmen.

Tip: Deze soep is een bijgerecht en dus bedoeld om naast je maaltijd te eten. Het telt niet mee als eetmoment omdat er bijna geen eiwitten in zitten.

Spruitencrèmesoep



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	112 Kcal
Koolhydraten	7.6 g
Eiwitten	2.8 g
Vet	6.8 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150 ml kruidenbouillon
- 100 g spruiten
- ¼ ui, gesnipperd
- ½ el olijfolie
- 1 el kookroom light
- Snufje koriander
- Extra: Staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui circa 1-2 minuten. Voeg de spruitjes en de koriander toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de bouillon toe, breng aan de kook en laat de spruitjes in 10-12 minuten gaar worden. Pureer met een staafmixer tot een egale soep. Breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout en maak af met de kookroom.

Tip: Dit is een bijgerecht. Lekker met bijvoorbeeld de grissini oregano van PS. food & lifestyle.

Frisse komkommersoep met ham



12 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	312 Kcal
Koolhydraten	7.7 g
Eiwitten	24.5 g
Vet	14.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g hamreepjes
 - 0.5 komkommer, zaadjes verwijderd en in stukjes
 - 1 sjalot, gesnipperd
 - 200 ml groentebouillon
 - 1 el Boursin cuisine light
 - 0.5 el olijfolie
 - 0.5 el verse dille, fijn gehakt
- Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een pan en bak de sjalot totdat deze glazig ziet. Bak de stukjes komkommer circa 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe en laat circa 10 minuten koken. Pureer daarna de soep met de staafmixer. Voeg de ham en de verse dille toe en laat nog 1-2 minuten zachtjes koken. Roer de Boursin cuisine door de soep.

Tip: Ook koud is deze soep erg lekker.

Chinese tomaten noodlesoep



40 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	383 Kcal
Koolhydraten	13.2 g
Eiwitten	30.9 g
Vet	22.3 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- 40-50 g kipfilet of omelet van 1 ei in reepjes
- 1 handje taugé
- 150 g tomatenblokjes uit blik
- ¼ ui, gesnipperd
- 2 el olijfolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- ½ teen knoflook, fijngehakt
- 1 tl sambal oelek
- 1 tl zoetstof
- 250 ml (tuin)kruidenbouillon

Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Fruit de ui en knoflook in de olie in een soeppan totdat ze glazig zien. Voeg de tomatenblokjes toe verhit het geheel kort. Voeg vervolgens de bouillon toe en breng de soep op smaak met de sambal, sojasaus en zoetstof. Breng de soep aan de kook. Haal vervolgens de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg vervolgens de taugé en eventueel kipfilet toe en laat de soep nog 10 minuten zachtjes doorkoken. Kook de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet de noodles af en voeg deze toe aan de soep. Voeg eventueel de omeletreepjes toe.

Champignonsoep met verse tijm



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	193 Kcal
Koolhydraten	7.1 g
Eiwitten	5.9 g
Vet	14.6 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g (kastanje)champignons in plakjes
 - 200 ml tuinkruidenbouillon
 - 2 el kookroom light
 - 1 el olijfolie
 - ½ rode ui, gesnipperd
 - ½ teentje knoflook, fijngenhakt
 - 2 takjes verse tijm, blaadjes gerist
- Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Doe de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de champignons toe en bak 5 minuten mee. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 15 minuten zachtjes koken. Schep ongeveer een derde van de champignons eruit en pureer de rest van de soep met de staafmixer. Roer de rest van de champignons, tijm en de kookroom erdoor en laat goed warm worden. Garneer eventueel nog wat extra verse tijm.

Tip: Lekker met reepjes gerookte kip of geroosterd PS. food & lifestyle witbrood om er een volwaardige maaltijd van te maken.

Groentesoep met balletjes



30 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	162 Kcal
Koolhydraten	3.9 g
Eiwitten	23 g
Vet	5.9 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g rundertartaar, gekruid met peper en zout
- 100-200 g soepgroenten van toegestane groenten zoals bloemkool, broccoli, champignons, snijbonen en tomaat
- 1 el peterselie, gehakt
- 200 ml (groente)bouillon

BEREIDINGSWIJZE

Draai kleine balletjes van de rundertartaar. Kook de balletjes en de groenten in de bouillon, voeg op het laatst de peterselie toe.

Italiaanse tomaten-courgette soep



35 minuten



2 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	331 Kcal
Koolhydraten	10.8 g
Eiwitten	24.8 g
Vet	17 g
Vezels	17.8 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 zakjes PS. food & lifestyle grissini oregano
 - 10 g PS. food & lifestyle kruidenbouillon
 - 100 g courgette
 - 200 g tomaat
 - 1 witte ui
 - 1 teentje knoflook
 - 2 el olijfolie
- Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de courgette en tomaat in grove stukken, snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook. Voeg de courgette en tomaat toe en bak 10 minuten mee. Voeg de bouillonpoeder en kokend water toe tot de groentes volledig onder staan. Breng aan de kook en laat circa 15 minuten pruttelen. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Serveer met de grissini oregano.

Tip: Houd je van pittig? Strooi dan wat chilipoeder over de soep.

Ouderwetse kippensoep



180 minuten



4 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	328 Kcal
Koolhydraten	5 g
Eiwitten	25.5 g
Vet	22.3 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 kippenbouten
- 1 prei in stukjes
- 400 g groente naar keuze (bloemkool, prei, champignons of groene paprika), in stukjes
- 2 uien, gesnipperd
- 1 handje verse peterselie, fijngehakt
- 2 takjes tijm
- 1 tl zwarte peperkorrels, gemalen
- 1 gedroogd laurierblaadje
- 1 stukje gedroogde foelie
- 2 el citroensap
- Scheutje Kikkoman sojasaus
- 1 blokje kippenbouillon (of meer naar smaak)
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Leg de kippenbouten in een diepe (soep)pan en voeg de prei, fijngemalen peper, tijm, foelie, 1 ui, de helft van de peterselie en het laurierblaadje toe. Schenk er 2 liter water bij en breng aan de kook. Schep eventueel het schuim (als de soep aan het koken is) eraf. Zet het vuur lager en laat de soep ongeveer 2 tot 3 uur zachtjes trekken. Haal de kippenbouten uit de pan, leg op een bord en laat even afkoelen. Neem een schone, droge theedoek en leg deze in een vergiet. Zet deze op een andere soeppan en giet de bouillon erin. De groenten en kruiden in de vergiet kun je nu weggooien; deze gebruik je alleen om smaak aan de bouillon te geven. Verwijder vervolgens het vel van de kippenbouten en de botjes. Snijd het vlees in kleine stukjes en voeg weer toe aan de bouillon. Zet de bouillon met de kip weer op het vuur. Voeg nu de groentes naar keuze, het citroensap, de rest van de peterselie en de ui toe. Laat de soep dan nog 15 minuten zachtjes koken. Breng de soep vervolgens op smaak met zout, sojasaus en blokje(s) kippenbouillon.

Noodlesoep met champignons en paksoi



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	286 Kcal
Koolhydraten	7.4 g
Eiwitten	28 g
Vet	15.4 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 pakje PS. food & lifestyle noodles
- 1 ei
- 375 ml groentebouillon
- ¼ struik paksoi in dunne reepjes
- 75 g kastanjechampignons
- ½ cm verse gember, zeer fijn gesneden
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ lente-ui in ringen
- 1 el sesamolie
- 1 el Kikkoman sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet af. Kook ondertussen het ei tussen hard en zacht in. Verhit de sesamolie in een (soep)pan en fruit de gember en de knoflook circa 3 minuten. Voeg de champignons toe en bak 2 minuten mee. Schenk de bouillon en de sojasaus erbij en breng aan de kook. Kook de soep 5 minuten. Voeg als laatste de paksoi, lente-ui en de noodles toe en warm nog 2 minuten goed door. Giet de soep in een kom, snijd het ei doormidden en leg in de soep.

Pittige courgettesoep



25 minuten



2 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	104 Kcal
Koolhydraten	8 g
Eiwitten	3.7 g
Vet	6.1 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
 - 200 g courgette in stukjes
 - 1 teentje knoflook, fijngehakt
 - ½ ui, gesnipperd
 - ½ rode peper, zeer fijn gehakt
 - 1 el olijfolie
 - 1 el roomkaas kruiden light
- Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui, rode peper en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep.

Tip: Let op: dit is een bijgerecht. Lekker met gerookte zalm, de PS. food & lifestyle Chili snack of de PS. food & lifestyle Parmezaan rozemarijn snack.

Aspergesoep met hamreepjes



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	220 Kcal
Koolhydraten	11.1 g
Eiwitten	23.4 g
Vet	8.1 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g gekookte ham, in reepjes
- 150 g witte asperges, geschild
- 50 g groene asperges
- ¼ blokje groentebouillon
- 50 ml halfvolle melk
- Handje verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDINGSWIJZE

Extra: staafmixer

Kook de asperges in een ruime pan met kokend water en wat zout circa 10 minuten. Giet de asperges af en vang het vocht op in een maatbeker. Vul (eventueel) aan met water tot 250 ml en breng opnieuw aan de kook. Snijd de asperges in stukken en voeg toe aan het kokende water samen met ¼ bouillonblokje. Laat het een paar minuutjes koken en pureer het geheel dan in de blender of met een staafmixer. Breng weer aan de kook en voeg de melk en de hamreepjes toe. Roer de helft van de peterselie er doorheen en garneer de kom met de rest.

Bietensoep met feta



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	288 Kcal
Koolhydraten	16 g
Eiwitten	19.1 g
Vet	14.3 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 350 ml kruidenbouillon
- 90-100 g feta light
- 250 g gekookte rode bieten in stukjes
- ½ ui, gesnipperd
- ½ teentje knoflook, geperst
- ½ olijfolie
- Verse peterselie
- Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook. Voeg de stukjes rode biet toe en roer even goed door. Pureer, met behulp van de staafmixer, tot een egale soep. Doe de soep in een kom en verbrokkel de feta eroverheen. Garneer met de verse peterselie.

Romige pastinaaksoep met appel



60 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	232 Kcal
Koolhydraten	30.4 g
Eiwitten	4.4 g
Vet	7.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 350 ml kruidenbouillon
- 1 el crème fraîche light
- 175 g pastinaak, geschild en in stukjes
- ½ appel in stukjes
- 1 cm verse gember, geraspt
- ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ½ ui, gesnipperd
- ½ el roomboter
- ½ tl gemalen komijn
- Snufje gemalen koriander
- Snufje kurkuma
- Verse krulpeterselie

Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de boter in een diepe pan en fruit de ui circa 3-4 minuten. Voeg de gember, knoflook, komijn, koriander en kurkuma toe en fruit nog 1 minuut mee. Voeg als laatst de pastinaak en de appel toe en schep een paar keer om. Voeg de bouillon toe, doe de deksel op de pan en breng aan de kook. Laat de soep circa 45 minuten zachtjes koken tot de pastinaak zacht is. Laat even afkoelen en pureer met een staafmixer tot de gewenste dikte. Roer de crème fraîche erdoor en garneer met de krulpeterselie.

Tip: Let op: dit is een bijgerecht. Lekker met gerookte zalm, blokjes ham of croutons van de PS. food & lifestyle barbecue snack.

Romige pompoensoep



70 minuten



6 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	123 Kcal
Koolhydraten	6.2 g
Eiwitten	4.3 g
Vet	8.6 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 Hokkaido pompoen
- 1 pot krachtbouillon kip (bijvoorbeeld van Struik)
- 200 ml kokosmelk
- 1 witte ui, gesnipperd

- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 cm verse gember, geschild en in plakjes gesneden
- 1 el olijfolie of kokosolie

Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Halveer de pompoen, schep de pitten eruit zodat je alleen het vruchtvlees overhoudt en snijd dit vervolgens in grove stukken. Je hoeft de pompoen niet te schillen. Verwarm de olie in een grote soeppan en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 4 minuten. Voeg de krachtbouillon toe maar houd de kipstukjes uit de bouillon apart, deze voeg je pas toe na het pureren van de soep. Voeg in totaal nog 1,5 x de inhoud van een bouillon pot water toe. Voeg de pompoenstukken toe en laat de soep ca. 30 minuten koken. Voeg de kokosmelk toe en pureer het geheel tot een gladde soep. Voeg als laatste de kip uit de krachtbouillon toe. Let op: dit is geen volwaardig eetmoment. Eet bij de soep een lekker stukje gebakken kabeljauwfilet om de maaltijd compleet te maken!

Tip: Houd je van pittig? Fruit dan een in ringen gesneden rode peper mee met de ui, knoflook en gember.

Kijk voor meer informatie over het
PS. food & lifestyle programma op
www.biancasfinishingtouch.nl

