

Witlofsoep met krokante ham

Witlof of Brussels lof is een bladgewas. Deze bladgroente wordt in het donker wordt geteeld. In het licht wordt de krop door chlorofylvorming groen.

Witlof wordt meestal gekookt gegeten. Maar ook in stoofschotels, geroerbakt of in de soep is het erg lekker en smaakvol. De oorspronkelijke witlofrassen hebben een wat bittere smaak. Door witlof te koken met water en wat melk wordt de smaak zachter. De op water gekweekte witlofrassen zijn bijna niet bitter. Rauwe witlof is fris van smaak. Heerlijk om in een salade met stukjes appel en walnoot te eten.

In Nederland stond witlof lange tijd in de top drie van meest gegeten groente, maar is nu gezakt naar plek negen. Gemiddeld wordt bijna drie kilo witlof per jaar per persoon gegeten.

De witlof en uien voor deze soep zijn goed te verkrijgen in stalletjes langs de weg. Lekker biologisch! Witlof is één van de verschillende seizoengroentes van de maand maart.

Deze witlofsoep is een pittige soep met witlof en krokant gebakken ham of ontbijtspek. Als je graag wat meer groente eet, kun je ook een paar stengels bleekselderij meestoven met de witlof en de soep opdienen met wat lente-ui of bieslook.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 kg witlof in dunne reepjes gesneden
- 2-3 uien in ringen gesneden
- 4 teentjes knoflook fijngesneden
- Klontje boter of scheutje olie
- 2-3 groentebouillonblokjes
- 200 gram geraspte kaas
- 100 gram ham of ontbijtspek in reepjes
- scheutje slagroom of koksroom
- zout en peper naar smaak



Benodigheden: soeppan, snijplank en keukenmes, koekenpan, staafmixer, zeef

Aan de slag:

- Was de witlof en snijd in dunne reepjes.
- Bak de helft van de ham of ontbijtspek lekker krokant in wat boter in een koekenpan, daarna voeg je de ui, knoflook en de witlof toe en bak dit zachtjes 10 minuten mee.
- Maak van de bouillonblokjes een liter bouillon met kokend water en roer dit door het witlofmengsel. Doe het mengsel over in een soeppan en laat het ongeveer 40 minuten zachtjes koken.
- Pureer de soep voorzichtig met een staafmixer, zeef het en breng opnieuw aan de kook.
- Voeg naar smaak peper en zout toe. Roer een gedeelte van de geraspte kaas erdoorheen en voeg een scheut room toe.
- Dien op met de andere 50 gram krokant gebakken ham of ontbijtspek, die je over de soep verkruimeld en opdienen met geraspte kaas, lente-ui en/of bieslook.