

Soepje met garnalen, champignons en lente-uitjes

(uit *Puur Eten dat je gelukkig maakt 1*)

Ingrediënten voor 1 persoon

- 200 g bruine champignons
- olijfolie
- peper
- 3 el sojasaus

- 4 lente-uitjes, fijngehakt
- 100 g gepelde grijze garnalen

Bereiding

Snijd het onderste, harde gedeelte van de champignonstelen af. Snijd de grote champignons in kwarten, laat de kleine in hun geheel. Stoof in flink wat olijfolie. Kruid met peper. Voeg geen extra zout toe, sojasaus is al zout genoeg. Zodra de champignons gaar zijn, voeg je water toe tot ze net onder staan. Doe de sojasaus erbij en laat even goed doorkoken.

Haal de pot van het vuur en voeg de lente-uitjes toe. Ook de grijze garnalen voeg je pas toe wanneer de pot van het vuur staat. Als je ze laat mee koken, worden ze taai. Dit is mijn heerlijke lievelingslunch voor wanneer ik alleen ben: binnen de 10 minuten klaar.

Wil je dit soepje nog specialer maken, voeg er dan verse koriander, een beetje look, een snuifje kurkuma en een vleugje limoensap aan toe. Zo wordt het meteen een exquis voorgerechtje.

Mushroom soup with brown shrimps and spring onions

(from *'Puur Eten dat je gelukkig maakt 1'*)

Ingredients for 1

- 200 g chestnut mushrooms
- olive oil
- pepper
- 3 tbsp soy sauce

- 4 spring onions, finely chopped
- 100 g peeled brown shrimps

Preparation

Cut off the bottom, tough bit of the mushroom stalks. Slice large mushrooms into quarters, leave smaller ones whole. Cook the mushrooms in a large amount of olive oil. Season with pepper only. Soy sauce is salty enough, so do not add any more salt. Add water to cover as soon as the mushrooms are cooked. Add the soy sauce too and cook briefly.

Remove the pan from the heat and add the spring onions. This is also a good time to add the brown shrimps. If you cook them, they will become rubbery. This is my favourite lunch when I am alone: ready in 10 minutes.

If you want to make this soup even more special, you could add a little fresh coriander, some garlic, a pinch of turmeric and a squeeze of lime. That will turn it into an exquisite starter.

