Vissoep Griekse stijl, een echte maaltijdsoep

Vissoep en in dit geval een vissoep Griekse stijl oftewel zoals het in het Grieks heet “psarosoupa”.

In dit geval (wederom) gekozen voor gemak door het recept aan te passen met stukken diepvriesvis (is prima vis maar dan al helemaal klaar, schoon en in stukken) en soepgroenten.

Voor 4 personen

Bereidingstijd 30-40 minuten

Ingrediënten

- 500 gram (diepvries)vis – dit zijn diverse soorten zoals kabeljauw, zalm, koolvis, wat mosselen etc.
- 250 gram soepgroenten
- 1 ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 100 gram arborio rijst (risottorijst)
- 1 citroen
- 1,5 liter water
- 2 blokjes visbouillon

Bereiding vissoep Griekse stijl

1. Snipper de ui fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een grote pan en laat de ui samen met de rijst op laag vuur door verwarmen.

3. Voeg de helft van de diepvriesvis toe samen met de bouillon.
4. Laat alles rustig pruttelen totdat de rijst en vis gaar is (duurt ongeveer 20 minuten).
5. Ga met de staafmixer door de soep zodat het een mooie gladde dikke en voedzame soep wordt.
6. Voeg de rest van de vis toe en de soepgroenten.
7. Zet de deksel op de pan en laat de vis en groenten gaar worden in de soep (dit duurt nog ongeveer 10 minuten).
8. Serveer de soep met wat verse peterselie.

Heb je de smaak te pakken van een vissoep, dan zou ik ook eens deze variant proberen.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
268	5,5	1	25	26	3,5	4