

## Wat stop je erin?




- Scheutje [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 a 2 teentjes knoflook, gehakt
- 250 g paddenstoelen (shiitakes, champignons, oesterzwammen)
- 1 tl tijm, gedroogd
- 1 a 1 ½ tl nootmuskaat (liefst vers geraspt)
- 1 [bouillontablet](#), zonder E-621 of gistextract
- Zwarte peper en [Himalayazout](#) naar smaak
- 250 a 300 ml [amandelmelk](#)
- 350 g broccoli, in roosjes, gestoomd of gekookt
- 60 g feta, verbrokkeld
- Takjes verse peterselie



## Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de olijfolie in de pan en fruit de ui en knoflook met warmtebron middelhoog.
- Voeg de paddenstoelen toe en bak ze mee.
- Voeg tijm, een half bouillonblokje en peper en zout naar smaak toe. Voeg de nootmuskaat pas toe als de paddenstoelen gaar zijn.
- Doe 2/3 van het mengsel in een steelpan, samen met amandelmelk en de andere helft van het bouillonblokje.
- Breng het aan de kook en pureer het tot een gladde saus. Blijft het te dik? Voeg dan nog wat 'melk' toe.
- Doe de achtergehouden paddenstoelen erbij en roer door.
- Proef even of je het op smaak vindt; voeg evt nog wat van de ingrediënten toe.
- Serveer de broccoli met daaroverheen de saus, feta en peterselie.
- Rasp er nog wat nootmuskaat over.

## Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding 
- 1 portie Gezonde Groenten 
- 1 portie Veilige Vetten 



## Tip

- Je kunt de saus ook prima maken als soep. Gebruik dan iets meer van de ingrediënten en garneer met feta. Samen met wat groene salade een heerlijke lunch!