

Ingrediënten voor 4 personen

300 g kipfilet; 200 g mager rundvlees; 2,5 l water; 3 magere vleesbouillonblokjes; 100 g ui; 100 g selder; 100 g prei; 2 eiwitten; (zout) voor de peterselieballetjes; 1 eiwit; 1 eetl peterselie; 1 eidooier; 1 kl bloem

Tijd: > 1 uur
Keuken: Slanke keuken
Soort_gerecht: Soep
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Consomme double met peterselieballetjes

Feestelijk dietgerecht: voorgerecht-soep-, 25 Kcal. per persoon; voor 4 pers.

Bereidingswijze

Snijd de kipfilet en het rundvlees in kleine stukjes. Zet beide ingredienten in koud water op samen met de vleesbouillonblokjes, de fijngesneden groenten en de losgeslagen eiwitten. Klop alles goed los en laat dit geheel ongeveer 1 uur trekken. Giet door een zeef en laat de bouillon inkoken tot 1 liter. Bereid de peterselieballetjes: breng water met zout aan de kook. Klop het eiwit stijf en schep er voorzichtig de fijngehakte peterselie, eidooier en bloem door. Maak balletjes met behulp van 2 koffielepels en laat deze hard worden in kokend water.

Serveertips

Serveer dit in de consomme