

Venkelsoep met stukjes zalm



25 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	467 Kcal
Koolhydraten	6.4 g
Eiwitten	32.9 g
Vet	28.1 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150-200 g zalm
- 200 g venkel, fijn gesneden
- 1 el Boursin Cuisine light
- 200 ml groentebouillon
- ¼ ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- Bieslook, fijngehakt
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een diepe pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3-4 minuten. Bestrooi, zodra de zalm de gewenste gaarheid heeft bereikt, met een beetje peper en zout. Haal de zalm uit de pan, snijd in kleine stukjes en houd even apart. Voeg, in dezelfde pan, de ui en venkel toe en fruit deze circa 3 minuten. Schenk vervolgens de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook. Laat circa 10 minuten koken totdat de venkel gaar is. Neem de pan van het vuur en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de stukjes zalm toe en warm nog even kort door. Schep de soep in een soepkom, voeg de Boursin cuisine toe en garneer met de bieslook.

TIP: -