



1A+1B

Vlees

Bloemkoolsoep met krokante rauwe ham en peterselie



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de bloemkool in roosjes, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook en ui. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak circa 5 minuten. Voeg de kruidenbouillon en 150 ml water toe, breng aan de kook en laat circa 15 minuten zachtjes koken. Bak ondertussen de plakjes rauwe ham uit in een droge koekenpan. Leg op een keukenpapier, laat uitlekken en breek in stukjes. Pureer vervolgens met een staafmixer de bloemkool tot een gladde soep, voeg de kookroom toe en breng op smaak met de versgemalen peper. Garneer met de rauwe ham, verse peterselie en extra vierge olijfolie.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle grissini oregano
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g rauwe ham
- ☐ 100 g bloemkool
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el kookroom light
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el extra vierge olijfolie
- ☐ 1 takje verse peterselie
- ☐ Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	483 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	30 g
Vezels	18 g
Eiwit	33 g