

1A+1B Vis

Bloemkoolsoep met zalmsnippers

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de bloemkool in roosjes, de lente-ui in ringetjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook en ui. Breng op smaak met de gedroogde kruiden. Voeg de bloemkoolroosjes, bouillon, 150 ml water en de helft van de lente-ui toe en breng aan de kook. Laat circa 15 minuten koken en pureer vervolgens met een staafmixer fijn. Voeg de kookroom toe en breng eventueel nog op smaak met peper en zout. Snijd de gerookte zalm in kleine stukjes en schep door de soep. Garneer met de rest van de lente-ui en peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 5 g PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g gerookte zalm
- [ ] 100 g bloemkool
- [ ] 1 stengel lente-ui
- [ ] 1 ½ el kookroom light
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snuf gedroogde tijm
- [ ] Snuf kurkuma
- [ ] 1 takje verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**418 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**19 g**
Eiwit	**34 g**