



1A+1B

Vis

Courgettesoep met zalmsnippers en peterselie



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snijd de courgette in blokjes, de zalm in snippers, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de courgette toe en bak nog 5 minuten mee. Bereid ondertussen de bouillon en schenk bij de groente. Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met versgemalen peper. Roer de kookroom erdoor en maak af met de zalmsnippers en peterselie. Besmeer de crackers met de zuivelspread en eet er los bij.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle meerzaden crackers
- ☐ 40-50 g gerookte zalm
- ☐ 250 ml (PS. food & lifestyle) kruidenbouillon
- ☐ 1 el roomkaas light
- ☐ 100 g courgette
- ☐ 1 ½ el kookroom light
- ☐ ¼ ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 takje verse peterselie
- ☐ Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	440 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	31 g
Vezels	6 g
Eiwit	25 g