1A+1B Vlees

Venkel-preisoep met tosti

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, pers de knoflook, snijd de prei in ringen en de venkel in stukjes. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook. Voeg de venkel en prei toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg vervolgens de bouillon toe, breng aan de kook en laat dit circa 15 minuten zachtjes koken. Besmeer ondertussen het brood met de smeerkaas en maak af met de achterham en sambal. Gril circa 5 minuten onder een contactgrill. Pureer de soep, breng eventueel op smaak met peper en serveer met de tosti.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle sesam lijnzaadbrood
- [ ] 1 plakje achterham
- [ ] 3 tl smeerkaas 20+
- [ ] 1 tl sambal

Voedingswaarden per persoon

Energie	**359 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**18 g**
Vezels	**27 g**
Eiwit	**23 g**