

RECEPT: Bladspinazie-courgettesoep met reepjes gerookte zalm

Dit recept bevat 115 gram groente en 215 kcal per persoon

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

1 pot HAK Gesneden Bladspinazie (370 ml)
1 courgette, gewassen, in de lengte doormidden en in plakjes gesneden
1 flinke ui, gesnipperd
1 eetlepel olijfolie (om te bakken) of een klontje boter
1 eetlepel tuinkruiden bouillonpoeder
125 ml crème fraîche
1 teentje knoflook, fijngesneden
1 theelepel nootmuskaat
100 gram gerookte zalm, in reepjes gesneden
cayennepeper
volkorenbrood
olijfolie of boter

Bereidingswijze

Bak de gesnipperde ui 2 minuten zachtjes in een soeppan in wat olijfolie of boter.

Voeg de HAK Bladspinazie en de stukjes courgette toe.

Giet een 1/2 liter water bij de groenten en strooi de bouillonpoeder erover.

Breng de soep aan de kook en laat 10 minuten zachtjes doorkoken.

Roer de crème fraîche, de knoflook en de nootmuskaat door de soep.

Pureer de soep met de staafmixer en voeg eventueel nog wat water toe.

Breng op smaak met de cayennepeper.

Dien op in soepkommen en garneer met de reepjes zalm.

Serveer de soep met het volkorenbrood en wat olijfolie en/of boter en een frisse salade.
Eet smakelijk!

<http://www.hak.nl/index.php?nav=recept&receptID=19>



