PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Aspergesoep met garnalen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd het harde uiteinde van de asperges af en hak ze in stukjes van 3 cm. Kook de asperges circa 10 minuten in de groentebouillon. Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui en de knoflook circa 2-3 minuten. Voeg de garnalen toe en roerbak deze nog even mee totdat de garnalen roze zien. Breng op smaak met wat peper en zout.
2. Houd de garnalen even apart en voeg de ui en de knoflook alvast toe aan de bouillon. Pureer de soep fijn met een staafmixer een zet terug op het vuur. Voeg de Boursin cuisine en de garnalen toe en warm nog kort even door. Schep de soep op een bord en garneer eventueel nog met wat blaadjes verse peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g garnalen
- [ ] 200 g groene asperges
- [ ] 250 ml groentebouillon
- [ ] 1 el Boursin cuisine light
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] 0.5 teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 0.5 el olijfolie
- [ ] Verse peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**270 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**7 g**
Eiwit	**27 g**