2A Vlees

Aspergesoep met hamreepjes

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de asperges in een ruime pan met kokend water en wat zout circa 10 minuten. Giet de asperges af en vang het vocht op in een maatbeker. Vul (eventueel) aan met water tot 250 ml en breng opnieuw aan de kook. Snijd de asperges in stukken en voeg toe aan het kokende water samen met ¼ bouillonblokje. Laat het een paar minuutjes koken en pureer het geheel dan in de blender of met een staafmixer.
2. Breng weer aan de kook en voeg de melk en de hamreepjes toe. Roer de helft van de peterselie er doorheen en garneer de kom met de rest.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g gekookte ham, in reepjes
- ☐ 150 g witte asperges, geschild
- ☐ 50 g groene asperges
- ☐ ¼ blokje groentebouillon
- ☐ 50 ml halfvolle melk
- ☐ Handje verse peterselie, fijn gesneden

Voedingswaarden per persoon

Energie	**220 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**8 g**
Eiwit	**23 g**