PS. food & lifestyle

1A+1B Vlees

Broccoli-prei soep met krokante rauwe ham

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de broccoli in roosjes, de prei en lente-ui in ringen, de rode ui in grove stukken en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook en ui. Voeg de broccoli en prei toe en bak circa 5 minuten mee. Voeg het bouillonpoeder en circa 250 ml water toe tot de groenten onder water staan. Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen een droge pan en bak de rauwe ham krokant. Laat uitlekken op keukenpapier en breek in stukken. Pureer vervolgens de soep met een staafmixer tot er een gladde soep ontstaat. Roer de kookroom door de soep en garneer met de lente-ui en rauwe ham. Breng op smaak met peper. Eet het gekookte ei er los naast.

Ingrediënten

- ☐ 40-50 g rauwe ham
- ☐ 1 gekookt ei
- ☐ 1 tl kruidenbouillon
- ☐ 1 el kookroom light
- ☐ 100 g broccoli
- ☐ 50 g prei
- ☐ ½ lente-ui
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 1 ½ el olijfolie
- ☐ Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**347 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**24 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**20 g**