PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Romige preisoep

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook aan. Roerbak de prei mee. Voeg het water en het bouillonblokje toe en breng de soep aan de kook. Laat circa 10 minuten koken en pureer met een staafmixer. Voeg de kookroom en ham toe en breng op smaak met peper en zout.

Ingrediënten

- [ ] 100 g prei in ringen
- [ ] 120-150 g gekookte achterham in reepjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 1 el kookroom light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 250 ml water
- [ ] 1 teen knoflook, geperst
- [ ] 1 (groente)bouillonblokje
- [ ] 1 tl kerriepoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout
- [ ] Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**396 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**23 g**
Eiwit	**32 g**