PS. food & lifestyle

1A+1B Vis

Venkelsoep met stukjes zalm

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een diepe pan en bak de zalm aan beide kanten circa 3-4 minuten. Bestrooi, zodra de zalm de gewenste gaarheid heeft bereikt, met een beetje peper en zout. Haal de zalm uit de pan, snijd in kleine stukjes en houd even apart. Voeg, in dezelfde pan, de ui en venkel toe en fruit deze circa 3 minuten. Schenk vervolgens de groentebouillon in de pan en breng het geheel aan de kook.
2. Laat circa 10 minuten koken totdat de venkel gaar is. Neem de pan van het vuur en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de stukjes zalm toe en warm nog even kort door. Schep de soep in een soepkom, voeg de Boursin cuisine toe en garneer met de bieslook.

Ingrediënten

- ☐ 150-200 g zalm
- ☐ 200 g venkel, fijn gesneden
- ☐ 1 el Boursin Cuisine light
- ☐ 200 ml groentebouillon
- ☐ ¼ ui, gesnipperd
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Bieslook, fijngehakt
- ☐ Zout
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**467 kcal**
Koolhydraten	**6 g**
Vet	**28 g**
Eiwit	**32 g**