

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen/1,4 liter
200 tot 300 gr asperges
1 of 2 groentebouillonblokjes
50 gr bloem
50 gr roomboter
100 gr gerookte zalm
50 ml kookroom light
5 gr bieslook

ASPERGESOEP MET ZALMSNIPPERS

Bevat per portie: Kcal: 221 | Eiwit: 9,0 gr | Koolhydraten: 12,3 gr | Vet: 14,8 gr | Vezels: 1,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de asperges en snij de kontjes eraf. Zet een liter water op en kook de schillen en kontjes een half uur mee. Voeg één tot twee groentebouillonblokjes toe om de bouillon verder op smaak te maken. Uiteraard kun je in plaats van bouillonblokjes ook gebruik maken van een liter zelfgemaakte bouillon.
• Kook de asperges de laatste 10 tot 15 minuten mee. Haal ze vervolgens uit de bouillon en snij ze in stukjes.
• Neem een ruime pan (waar ook alle bouillon in past) en smelt daarin de boter. Voeg vervolgens de bloem toe en blijf goed roeren terwijl je de bloem in een paar minuten zachtjes gaar laat bakken. Je hebt nu een roux gemaakt die ervoor zorgt dat de soep gaat binden.
• Zeef de bouillon en roer deze door de roux. Laat de soep nog een minuut of 5 zachtjes koken. Blijf regelmatig roeren.
• Hak de bieslook fijn en snij de zalm in snippers.
• Roer de asperges, bieslook, zalm en kookroom door de soep. Maak de soep eventueel af met wat peper.

TIPS EN TRICKS

• Als je het kookvocht van het vorige aspergerecept hebt bewaard kun je dat gebruiken voor de soep. Leng het vocht aan tot je 1 liter hebt en voeg eerst één bouillonblokje toe. Proef of de bouillon voldoende op smaak is en voeg eventueel nog een half of heel blokje extra toe.
• Voor deze soep kun je ook asperges uit een potje gebruiken. Dat is natuurlijk niet zo lekker als verse asperges maar in een soep vind ik zelf dat het wel kan.