

INGREDIËNTEN

Voor 6 personen
350 gr uien
1 teentje knoflook
25 gr boter
20 gr bloem
100 ml witte wijn
1 liter kippenbouillon
100 ml kookroom (light)
150 gr hamblokjes
150 gr kaasblokjes
zout en peper
bieslook (om te garneren)

UIENROOMSOEP MET HAM EN KAAS

Bevat per 250 ml: Kcal: 192 | Eiwit: 7,5 gr | Koolhydraten: 8,8 gr | Vet: 12,3 gr | Vezels: 1,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij de uien in halve ringen en hak de knoflook fijn.
• Neem een hoge pan en smelt de boter. Fruit de uien en knoflook ongeveer 5 minuten op laag vuur.
• Voeg de bloem toe en bak het 1 minuut mee. Blijf het ondertussen omscheppen om aanbakken te voorkomen.
• Voeg al roerend de kippenbouillon en de wijn toe en breng het geheel aan de kook.
• Laat de soep ongeveer 20 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
• Giet de soep nu door een zeef, vang de bouillon op en houd dit apart.
• Pureer de uien samen met de room en een flinke soeplepel bouillon glad.
• Doe de puree en bouillon weer bij elkaar, roer het door en breng het opnieuw aan de kook.
• Voeg peper en zout naar smaak toe en garneer de soep met ham, kaas en bieslook.

TIPS EN TRICKS

• Met name de kookroom, ham en kaas zorgen voor de calorieën in deze soep. Als je niet teveel kookroom gebruikt en de ham en kaas weglaat is het een heel gezond soepje dat je gerust een keer als extraatje kunt eten. Zelf mis ik de ham en kaas ook helemaal niet, de soep zelf is namelijk al heerlijk.