



KERST VOORGERECHT (COURGETTE SOEP)

#december #kerst #vis #koolhydraatarm

HOEVEELHEID

Voorgerecht voor 4 personen

WAT HEB JE NODIG

- 1 aardappel, geschild en in blokjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 dunne prei, alleen het wit, in ringen
- 300 ml water
- paar takjes munt
- ½ blokje kruidenbouillon
- 2 eetlepels crème fraîche
- 50 - 75 g gerookte zalm of gerookte kipfilet naar keuze, in reepjes / blokjes
- (peterselie)

Voor aanpassingen aan jouw dieet zie onder bereidingswijze.

MATERIAAL BEREIDINGSWIJZE

- Breng de aardappel, courgette en prei met 300 ml water en het bouillonblokje aan de kook.
- Leg een deksel op de pan en laat alles 12 - 15 minuten zachtjes koken tot de aardappel gaar is.
- Voeg de muntblaadjes na 10 minuten toe.
- Voeg 1 eetlepel crème fraîche toe en pureer met een staafmixer.
- Maak de soep op smaak met zout en peper en schenk in een grote kom. Garneer met de rest van de crème fraîche en leg de zalm op de soep.
- (Leg onder de zalm eerst wat blaadjes peterselie.)

DIEETAANPASSINGEN

Cholesterolbeperkt:

Vervang de crème fraîche door sojaroomb.

Energiebeperkt:

Vervang de crème fraîche door sojaroomb;

Laat de aardappel achterwege en gebruik 1,5 courgette.

Energieverrijkt:

Geen aanpassingen nodig. Evt. extra room toevoegen.

FODMAParm:

Vervang het witte deel van de prei door het groene deel van de prei;

Vervang de crème fraîche door lactosearme crème

fraîche;
Gebruik een toegestaan kruidenbouillonblokje, bijv van maggi.

Koolhydraatarm:

Laat de aardappel achterwege en gebruik 1,5 courgette.

Lactosearm:

Vervang de crème fraîche door lactosearme crème fraîche;