



# 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;*



**ABCdiëtistennetwerk**  
**Hoofdlocatie & kantoor**

Gezondheidscentrum Bredero  
Graaf Hendrik III plein 132 A7  
4819 CL Breda

**Heb je voedingsvragen?**  
**06 - 432 534 07**

op werkdagen tussen 12.30 - 13.30 uur direct  
een ABCdiëtist aan de lijn of antwoord via  
WhatsApp.

**Wil je een afspraak maken?**  
**06 - 434 256 90**

op werkdagen van 08.00 - 17.00 uur.  
De telefonist maakt met jou een afspraak of  
geeft een bericht door aan de diëtist.