

KOELE LENTESOEP

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 stengel selder
1 komkommer
75 g erwten (vers)
50 g tuinbonen (vers)
50 g jonge spinazie (vers)
½ bakje bieslook
½ bakje munt
100 g zachte geitenkaas
6 groene asperges
1 sneetje witbrood
1 el olijfolie extra vierge
2 citroenen
½ el witte wijnazijn
250 ml koud water

BEREIDINGSWIJZE

Schil de selder en de komkommer, snij deze in stukken. Doe de blaadjes munt in een blender met de erwten, bonen, spinazie, bieslook, munt en geitenkaas. Snij de onderkant van de asperges. Snij de asperges in stukken en voeg toe aan de blender.

Verwijder de korsten van het brood. Scheur het brood in stukjes boven de blender, voeg de olijfolie, het sap van de citroenen, de wijnazijn en het water toe en mix tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en eventueel zout en doe alles in een kom. Dek af en laat ten minste 1 uur goed koud worden in de koelkast.

Voeg als het nodig is nog wat citroensap toe en schep de soep dan in kommetjes.

Recept van InfraLigne Hasselt

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

270 Kcal

SMAKELIJK!