

RAAPSTELENSOEP MET GEROOKTE ZALM EN KRUIDENKAAS (MAALTIJDSOEP)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

150 g gerookte zalm

400 g aardappelen

600 g meiraap

2 uien

1 teentje knoflook

200 g raapstelen

100 g gemalen kruidenkaas (harde kaas)

2 el olijfolie

2 à 3 blokjes vetarme groentebouillon

4 sneden volkoren- of speltbrood

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Schil de aardappelen en de meiraap en snijd in kleine stukken. Snijd de ui fijn en pers de look. Verwijder de uiteinden van de raapstelen en was grondig.

Snijd de zalm in kleine stukjes of reepjes.

Doe 2 el olijfolie in een soepketel en fruit de ui en look, 2 minuten op

laag vuur. Doe er de aardappelen en meiraap bij en bak 2 minuten op hoog vuur. Voeg 1,2 liter water en de raapstelen toe. Voeg de bouillonblokjes, peper en zout toe en laat , afgedekt, 15 minuten koken.

Mix de soep. Kruid, indien nodig, bij met peper en zout. Voeg net voor het opdienen de zalm toe.

Verdeel de soep over de borden en garneer met de gemalen kruidenkaas. Eet een sneetje brood bij je soep en je hebt een heerlijke maaltijd.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

kcal 393

SMAKELIJK!