

Finse zalmsoep



Ingrediënten (4 personen)

- 720 g zalm (vers)
- 180 g wortelen
- 3 takjes verse dille
- 220 g aardappelen
- 70 g ui
- 100 ml room
- 1 blokje visbouillon
- 1 L water
- peper
- zout

Bereiding (30 min.)

1. Breng het water aan de kook en voeg het bouillonblokje toe.
2. Snij intussen de geschilde aardappelen in blokjes. Kook gaar in lichtgezouten water. Giet af.
3. Snij de wortelen in fijne schijfjes. Snipper de ui fijn.
4. Voeg toe aan de bouillon en laat nog 5 min. meekoken.
5. Voeg de aardappelen toe en mix de soep. Doe de zalm erbij en kook nog eens 5 min.
6. Snipper intussen de dille fijn.
7. Werk de soep af met de room, peper, zout en de dille.

Voedingswaarden van het recept (per persoon)

energie 515 kcal • vetten 35,2 g, waarvan 16,3 g verzadigd • koolhydraten 12,3 g, waarvan 8,1 g suikers • vezels 3,1 g • eiwitten 35,7 g • zout 2,5 g