

Aspergesoep met hamreepjes

PS
PowerSlim

 **BEREIDINGSTIJD:** 25 MINUTEN

 **1 PERSOON**

 **BEREIDINGSWIJZE:**

Kook de asperges in een ruime pan met kokend water en wat zout circa 10 minuten. Giet de asperges af en vang het vocht op in een maatbeker. Vul (eventueel) aan met water tot 250 ml en breng opnieuw aan de kook. Snijd de asperges in stukken en voeg toe aan het kokende water samen met ¼ bouillonblokje. Laat het een paar minuutjes koken en pureer het geheel dan in de blender of met een staafmixer. Breng weer aan de kook en voeg de Boursin cuisine en de hamreepjes toe. Roer de helft van de peterselie er doorheen en garneer de kom met de rest.

Tip: als je aspergeschillen hebt kun je deze ook gebruiken. Doe ze in een pan met kokend water, bouillon en wat zout en peper laat een paar uur pruttelen. Snijd ondertussen de asperges die je aan de soep wil toevoegen in stukjes. Zeef de schillen uit de soep en voeg de stukjes asperge toe aan het vocht. Laat het geheel nog ongeveer 10 minuten garen. Voeg de hamreepjes en peterselie toe.

Ingrediënten:

- 120-150 g gekookte ham in reepjes
- 150 g witte en 50 g groene asperges, witte geschild
- ¼ blokje groentebouillon
- 1 el Boursin cuisine light
- Handje verse peterselie, fijngesneden

KCAL

220

EIWITTEN

23,4 g

KOOL-
HYDRATEN

11,1 g

VETTEN

8,1 g

FASE 2A