



Witte aspergesoep met ei en spekjes

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 375 gr witte asperges
- 🍷 375 ml water
- 🍷 ½ blokje groentebouillon
- 🍷 ½ ui
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 ½ takje rozemarijn
- 🍷 65 g gerookte spekreepjes
- 🍷 1 ei (M)
- 🍷 75 ml slagroom
- 🍷 zout en peper naar smaak

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Was de asperges, schil ze en snijd 2 cm van de onderkant af.
2. Voeg de aspergeschillen en kontjes samen met 375 ml water en ½ blokje groentebouillon toe aan een pan.
3. Breng aan de kook en laat met de deksel op de pan 15 minuten pruttelen.
4. Snipper ondertussen de ui en knoflook en snijd de witte asperge in kleine stukjes.
5. Leg een paar stukjes apart.
6. Deze gebruik je later voor de garnering.
7. Verwarm vervolgens een eetlepel olijfolie in een soeppan boven een middelhoog vuur.
8. Fruit hierin de ui en knoflook en voeg dan ook de stukjes asperge toe.
9. Bak deze 5 minuten mee en zet het vuur dan laag.
10. Plaats een zeef boven de soeppan met de ui, knoflook en asperges.
11. Pak nu de bouillon met de aspergeschillen en kontjes en voeg de bouillon door de zeef toe aan de pan.
12. De overgebleven schillen en kontjes kun je weggooien.
13. Voeg het takje rozemarijn toe en laat de soep met de deksel op de pan 20 minuten zachtjes koken.
14. Bak ondertussen in een koekenpan de overgebleven stukjes asperge gaar.
15. Maak daarna de pan schoon en bak in dezelfde pan ook de spekjes krokant.
16. Breng een pan met water aan de kook.
17. Doe de eieren erin en kook ze ongeveer 8 minuten voor een hardgekookt ei.
18. Laat de eieren na het koken schrikken in koud water.
19. Pureer de soep met een staafmixer.
20. Voeg de slagroom toe en roer goed en breng de soep opnieuw aan de kook.
21. Breng de soep op smaak met peper en zout.
22. Verdeel de soep over 2 kommen en garneer met stukjes gekookt ei, gebakken spekjes en asperge stukjes

TIP: Je kunt de soep serveren als lunch of als diner met eventueel een koolhydraatarm broodje of cracker. Zijn er vegetariërs of eters aan tafel die niet van spekjes houden? Vervang deze dan door gerookte zalm of voeg wat extra ei toe.

BRON: lowcarbchef.nl

