



Maaltijdsoep van courgette met citroen en zalm

2 PERSONEN

⌚ 95 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 125 g zalmfilet
- 1 sjalot
- 2 citroenen
- 2 el olijfolie, mild
- 2 tenen knoflook, fijngenhakt
- 2 courgettes, in blokjes
- 800 ml groentebouillon
- 4 broodjes, klein
- 125 ml crème fraîche
- 75 g jonge kaas, geraspt
- 1 lente-ui, in ringetjes
- 3 el tuin- of rucola cress, van het bed geknipt

MATERIAAL: soeppan, plastic folie, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de zalmfilet en de sjalot in dunne reepjes.
2. Verdeel over de bodem van een diep bord.
3. Knijp er 1 citroen boven uit, schep om en dek het bord af met plastic folie.
4. 'Gaar' de zalm afgedekt 1 uur in de koelkast.
5. Verwarm de oven voor op 220°C.
6. Verhit de olijfolie in een soeppan.
7. Fruit de knoflook 1 minuut.
8. Schep de courgetteblokjes erdoor en bak 5 min. op laag vuur zonder te kleuren.
9. Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook.
10. Kook de soep 10 min. zachtjes.
11. Snijd intussen de kapjes van de broodjes en hol ze uit.
12. Meng de crème fraîche met de kaas, lente-ui, zout en peper naar smaak.
13. Vul de broodjes ermee.
14. Bak de broodjes in de voorverwarmde oven in 6 min. goudbruin.
15. Pureer intussen de soep met de staafmixer grof; zorg dat de soep ook wat blokjes courgette heeft voor een lekkere bite.
16. Voeg het sap van de laatste citroen met peper naar smaak toe.
17. Schep de soep in de diepe borden of kommen.
18. Leg de zalmfilet met de sjalot in de soep.
19. Bestrooi met de cress en serveer met de gratin broodjes.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies: voedingscentrum.nl**

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: deliciousmagazine.nl

