

Aspergesoep

Type gerecht: voorgerecht

Bereidingstijd: 40 minuten

Wachttijd: 45 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

250 gram verse witte asperges
½ vleesbouillontablet
750 ml kraanwater
15 gram ongezouten roomboter
15 gram tarwebloem
1 middelgroot ei
50 ml kookroom light
1 el verse peterselie
peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	205
Eiwit (g)	11
Koolhydraten (g)	6
Vet (g)	15
Verz. Vet (g)	8
Vezels (g)	2



Instructies

1. Was de asperges, verwijder de houtachtige onderkant van de asperges en schil ze rondom met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden.
2. Breng de asperges met de schillen en het bouillontablet met 1,5 liter water aan de kook. Neem na 15 min. de asperges uit de pan en laat de schillen nog 30 min. op laag vuur doorkoken. Zeef het kookvocht en gooi de schillen weg.
3. Snijd de gekookte asperges in stukjes.
4. Smelt in een soeppan de boter, strooi de bloem erover en roer deze door de boter. Laat dit even bruisen en voeg al roerend scheut voor scheut het kookvocht van de asperges erbij. Laat de soep 15 min. op laag vuur doorkoken.
5. Kook het ei hard, laat schrikken en prak fijn met een vork.
6. Voeg het ei, de aspergestukjes, en de kookroom toe aan de soep.
7. Breng het geheel op smaak met zout en (versgemalen) peper en strooi de fijngesneden peterselie erover.

Asperges zijn super gezond.

Het is rijk aan vitamine E; zo houden ze onze (spier)weefsels in stand.

Het kopje van de asperge is rijk aan B-vitaminen. Deze vitaminen zijn belangrijk voor de energievoorziening van het lichaam.