

## Broccolisoeep

**Type gerecht: voorgerecht**

**Bereidingstijd: 15 minuten**

**Porties: 2 personen**

### Ingrediënten

750 ml kraanwater

1 kippenbouillon

500 gram broccoli

75 ml kookroom light

50 gram gerookte zalm



### Instructies

1. Kook het water met het bouillontablet in een soeppan.
2. Snijd ondertussen de stronk van de broccoli in stukken en snijd de rest in roosjes. Kook de stronk 5 min. in de bouillon, voeg de roosjes toe en laat 8-10 min. koken.
3. Haal de pan van het vuur en pureer met de staafmixer tot een gladde soep.
4. Snijd de zalm in stukjes.
7. Voeg de zalm samen met de kookroom toe aan de soep. Laat nog 1 minuut warm worden maar breng de soep niet aan de kook. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

### Voedingswaarden per persoon

Energie	290
Eiwit (g)	13
Koolhydraten (g)	9
Vet (g)	22
Verz. Vet (g)	9
Vezels (g)	4
Zout	1,1

*Wist je dat je na het eten van broccoli je lichaam in staat is gifstoffen te verwijderen.  
Dat komt vooral door de aanwezigheid van natuurlijke vitamine A, C en E welke  
sterke antioxidanten zijn.*