

LEKKER & GEZOND LUNCHEN

GROENE ASPERGESOEP

Ingrediënten: (4 pers.)

500 gr groene asperges
2 uien
1 preiwit
1 liter groentebouillon
peper



Bereidingswijze:

Pel en snipper de uien. Was de prei en snij in grove stukken.

Was de asperges. Breek het onderste, harde stuk van de asperges af en snij ze in gelijkmatige stukken.

Verhit een bodempje water in een ketel en voeg de uien en de prei toe. Laat de groenten stoven tot ze glazig zijn. Voeg de asperges toe en laat ze een minuutje mee garen.

Blus het geheel de groentebouillon en laat 20 minuten zachtjes koken.

Haal de aspergetoppen uit de soep. Mix de rest van de soep glad. Voeg de aspergepunten terug toe.

Lekker met wat volkoren beschuiten of volkoren brood.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans