



Special low carb: Finse zalmsoep

met appel, pastinaak en dragon



20-30min



2 personen

Finland is niet alleen het land van meren en muggen, er wonen ook mensen. En die moeten eten. Favoriet is deze chunky soep met zachte wortelgroenten en verse zalm, die net even wat extra's krijgt door de toevoeging van frisure appel en verse dragon. Nauti ateriasasi!

Wat je van ons krijgt

- 2 zalmfilets met huid, ontdooid⁴
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1 groene appel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche⁷
- 1 zakje maizena
- 10g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter⁷
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 49.0g, koolhydraten 36.8g, eiwit 29.9g



1. Vis voorbereiden

Spoel de **zalm** af en dep droog. Verwijder de huid met een scherp mesje, controleer de **vis** op graten en snijd in blokjes. Wrijf de **zalm** in met de **helft van de kruidenmix**.



2. Ui snijden

Pel en snijd de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.



3. Ingrediënten voorbereiden

Schil en snijd de **pastinaak** en **wortel** in blokjes. Halveer de **appel** en verwijder het klokhuis. Snijd **1 helft** in blokjes. De **rest van de appel** wordt niet gebruikt.



4. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1 el boter. Bak de **ui** en **knoflook** ca. 1 min en schenk er 500ml water bij. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en laat de **soep** 3-4min zachtjes koken. Roer dan de **crème fraîche** erdoor en pureer de **soep** glad met een staafmixer.



5. Groenten garen

Voeg de **pastinaak**, **wortel** en de **helft van de appelblokjes** toe en laat 8-10min meekoken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Meng de **maizena** met 2-3el water en roer door de **soep**. Laat nog ca. 1 min koken zodat de **soep** kan binden.



6. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1 el plantaardige olie of boter. Bak de **zalm** en de **rest van de appelblokjes** in 3-4min rondom gaar. Pluk de **dragonblaadjes** en hak ze fijn. Schep de **soep** in kommen en top met de **zalm**, **appel** en de **dragon**.