



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 ateriastasi!

Wat je van ons krijgt

- 2 zalmfilets, ontdooid ⁴
- 1 zakje Sven Fish seasoning ¹⁰
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 pastinaak
- 1 wortel
- 1 appel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 beker crème fraîche ⁷
- 1 zakje maizena
- 5g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 769kcal, vet 50.8g, koolhydraten 41.6g, eiwit 32.1g



1. Vis voorbereiden

Spoel de **zalm** af en dep droog. Verwijder voorzichtig de huid, verwijder evt. graten en snijd de **vis** in blokjes. Wrijf de **zalm** in met de **seasoning**.



2. Ui snijden

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



3. Groenten snijden

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 maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Bak de **ui** en **knoflook** ca. 1min 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.



5. Groenten toevoegen

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



6. Vis bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie of boter. Bak de **zalm** en de **rest van de appel** 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**.