

Gezonder alternatief voor bestaand recept.

Een alternatief voor romige courgettesoep met zalmsnippers



Ingrediënten originele recept: Romige courgettesoep met zalmsnippers

HOOFDGERECHT | 20 MIN. | 4 PERSONEN

- 800 gram courgette
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 groentebouillontablet
- 200 ml water
- 1 bekertje crème fraîche (200 ml)
- 200 gram zalmsnippers
- Een bosje bieslook
- 4 ciabatta broodjes

Voedingswaarde per persoon oude recept*:

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydr. (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|----------------|---------|-------------------|-----------|---------------|------------|----------|
| 488 | 26,8 | 12,1 | 21,2 | 38,2 | 3,4 | 3,8 |

(* hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.

Ingrediënten aangepast recept: Romige courgettesoep met zalmsnippers

HOOFDGERECHT | 20 MIN. | 4 PERSONEN

- 800 gram courgette
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ groentebouillontablet met minder zout
- 200 ml water
- 2 aardappelen
- 150 gram zalmsnippers
- Een bosje bieslook
- 4 volkorenbroodjes
- 280 gram rauwkostsalade zonder dressing
- 1 eetlepel olie-azijn dressing
- peper

Voedingswaarde per persoon nieuwe recept*:

| Energie (kcal) | Vet (g) | Verzadigd vet (g) | Eiwit (g) | Koolhydr. (g) | Vezels (g) | Zout (g) |
|----------------|---------|-------------------|-----------|---------------|------------|----------|
| 470 | 17,7 | 3 | 22,3 | 50,2 | 8,5 | 2,12 |

Welke aanpassingen zijn er gedaan en waarom?

Met relatief simpele ingrepen is snel winst te behalen bij dit soeprecept:

- Vervang het bekertje crème fraîche door twee aardappelen die je meekookt en vervolgens pureert. Hierdoor ontstaat een romig effect, zonder het toevoegen van verzadigde vetten.
- Vervang de ciabatta door een volkorenbroodje en voeg extra vezels toe aan je gerecht.
- Halveer het bouillontablet en kies voor een tablet met minder zout om de hoeveelheid zout in dit recept te verlagen.
- Ook de gerookte zalmsnippers bevatten veel zout en zijn qua hoeveelheid iets teruggebracht.
- Om van dit gerecht een volwaardige maaltijd te maken is een bakje rauwkostsalade toegevoegd. Dat voegt extra vezels en voedingsstoffen in de vorm van vitamines en mineralen toe.

Hoe maak je dit recept?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij de courgette en de aardappelen in blokjes. Maak de ui en knoflook schoon en snipper deze. Bak de ui, knoflook, courgetteblokjes en aardappelblokjes enkele minuten in de olijfolie. Doe de deksel op de pan en stoof de groente in 15 minuten gaar. Bak ondertussen de volkorenbroodjes knapperig in de oven. Pureer het groentemengsel met de staafmixer. Voeg 200 ml water en de ½ groentebouillontablet minder zout toe en breng het geheel aan de kook. Breng op smaak met peper. Schep de soep in 4 grote kommen en verdeel de zalmsnippers erover. Garneer de soep met fijngeknipte bieslook. Serveer samen met de volkorenbroodjes en een bakje rauwkost dat je op smaak brengt met de olie-azijndressing.

(* hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.