

KOUDE YOGHURTSOEP MET GEROOKTE ZALM SNIPPERTJES (4 personen)



Bereidingstijd: 20 minuten

Wachttijd: 1 uur

Ingrediënten

300 g gerookte zalm*

2 komkommers

¼ venkel

700 g magere yoghurt*

2 takjes dille

6 a 8 blaadjes verse munt

cayennepeper

snufje zout

Bereiding

- Schil de komkommers en snijd ze in dikke plakken. Snijd de venkel ook in plakjes.
- Doe de magere yoghurt, komkommer, venkel en de verse munt in een kom/beker.
- Pureer vervolgens kort met de staafmixer of in een blender.
- Verdun de soep eventueel met wat koud water.
- Breng op smaak met wat cayennepeper.
- Zet de soep 1 uur in de koelkast.
- Snijd intussen de gerookte zalm in kleine snippers. De gerookte zalm zorgt voor het zoutje/ziltige.
- Verdeel de soep en de zalmsnippers over 4 grote glazen. Garneer het af met takjes verse dille.
- Serveer de koude soep direct.

Menusuggestie

Lekker tijdens een zomerse dag!! In plaats van zalm kun je lekker variëren met garnaaletjes of andere magere vleessoorten*. Lekker met volkoren knäckebröd of volkoren soepstengels*

* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.