



Asperge-cremesoep met bladspinazie en cranberries

Ingrediënten

: (voor 4 personen)
1 kg witte asperges
zout
40 g boter
25 g bloem
750 ml asperge-kookwater
50 ml witte wijn
250 ml slagroom
peper
1 snufje nootmuskaat
100 g bladspinazie
50 g gedroogde cranberries



Bereiding

1. Asperges schillen en de uiteinden afsnijden. Aspergeschillen in 1 liter water ongeveer 20 minuten koken. Afgieten en het water opvangen en bewaren.
2. Asperges in stukjes snijden en ca. 7 minuten in het kookwater laten garen. Aspergestukken met een schuimspaan uit het water halen.
3. Boter in een pan laten smelten. Bloem er doorheen roeren tot een smeug geheel. Iets meer dan de helft van het kookwater, de witte wijn en de slagroom toevoegen en met een garde opkloppen. Soep 2-3 minuten laten koken. Met zout, peper en nootmuskaat op smaak brengen.
4. Spinazie goed schoonmaken, wassen en 2 minuten in de rest van het kookwater leggen. Afgieten en laten uitdruipen.
5. Aspergestukken, spinazie en cranberries toevoegen aan de soep, even goed doorroeren en nogmaals op smaak brengen.

Bereidingstijd

: ca. 35 minuten

Voedingswaarde per portie:

Energie: 290 kcal / 1206 kJ

Eiwit: 8 g

Vet: 11,9 g

Koolhydraten: 30 g

In dit recept zijn ingrediënten verwerkt van: - Ocean Spray



Bron: Cranberry Marketing Committee