

Pikante garnalensoep

Voorgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

2 grote rode paprika's
1 eetlepel olie
4 sjalotjes
1 prei
100 gram champignons
2 teentjes knoflook
1-2 eetlepels cajunkruiden
1 liter visbouillon
1 blaadje laurier
100 ml slagroom
zout
cayenne peper
200 gram gepelde Hollandse garnalen
2-3 eetlepels bieslook

Bereiding:

1. *Snijd de paprika's in reepjes.*
2. *Bak de paprika's ongeveer 5 minuten in de olie.*
3. *Snijd de sjalotjes, de prei, de champignons in stukjes en pers de knoflook.*
4. *Voeg de cajunkruiden, het sjalotje, de knoflook, de prei en de champignons toe en bak het op hoog vuur nog ongeveer 5 minuten.*
5. *Voeg de bouillon en het blaadje laurier toe en kook de soep ongeveer 15 minuten op zacht vuur.*
6. *Verwijder het laurierblaadje en pureer de soep.*
7. *Schenk de slagroom erbij en breng het opnieuw aan de kook.*
8. *Breng het op smaak met het zout en de peper.*
9. *Voeg de garnalen toe en verwarm het nog 1 minuut.*
10. *Snijd de bieslook fijn.*
11. *Bestrooi de soep met de bieslook.*

Voedingswaarde per portie:

210 kcal
12 gram eiwit
15 gram vet
7 gram koolhydraten