

Cappuccino van venkel



Deze cappuccino van venkel met sjalotjes, knoflook, munt, ham en melk is lekker als soep of bijgerecht. Je hebt het makkelijk en snel voor 4 personen bereid. Geniet ervan!

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 2 venkelknollen
- 3 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- 5 muntblaadjes
- 4 plakjes ham
- 7 dl groente- of kippenbouillon met minder zout
- 1 eetlepel olie
- 8 - 10 eetlepels halfvolle melk

Recept

1. Verhit de olie en bak hierin de sjalot en knoflook ca. 5 minuten op zacht vuur.
2. Maak de venkel schoon en snijd in stukjes, bewaar het venkelgroen (dit kruid gebruik je straks als garnering).
3. Voeg de venkel toe en bak deze 5 minuten mee.
4. Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook.
5. Laat de soep op zacht vuur 15-20 minuten koken.
6. Voeg na 10 minuten de muntblaadjes toe.
7. Pureer de soep, verwarm eventueel nog even door.
8. Verwarm de melk en klop de melk op met een melkschuimer of garde.
9. Verdeel de soep over 4 kopjes, verdeel de melkschuim en garneer met het venkelgroen.
10. Bak de ham krokant in een droge koekenpan en serveer de reepjes bij de soep. Geniet ervan!

Voedingswaarden

calories : 95 calories
fat : 4.00 grams
carbohydrate : 8.00 grams
protein : 5.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/cappuccino-van-venkel>