

Courgette soep

Type gerecht: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 25 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

1 ui
2 courgette
4 el olijfolie
1 teen knoflook
1/2 tl gedroogde Provençaalse kruiden
0,5 liter groentebouillon (van tablet)
5 g munt (bakje)
100 ml kookroom light



Instructies

1. Snipper de ui en snijd de courgette in blokjes.
2. Verhit 2 el olie in een soeppan en fruit de ui 5 min. op laag vuur.
3. Pers de knoflook, voeg toe aan de pan en fruit 2 min. op laag vuur. Voeg de courgette en Provençaalse kruiden toe en fruit nog 3 min.
4. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat op laag vuur 12 min. zacht koken.
5. Pluk de blaadjes van de munt, snijd heel fijn. Voeg de rest van de olie toe en mix de muntolie met de staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en zout en houd apart.
6. Pureer het courgettemengsel met de staafmixer tot een gladde soep. Roer 3/4 van de kookroom erdoor en verwarm nog 1 min. Breng op smaak met peper en zout.
7. Verdeel de soep over de borden, garneer met de rest van de kookroom en muntolie.

Voedingswaarden per persoon

Energie 370 kcal
Eiwit (g) 4
Koolhydraten (g) 9
Vet (g) 25
Verz. Vet (g) 11
Vezels (g) 2
Zout 0,7

Courgette is super gezond, het bevat veel mineralen waaronder: natrium, kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium en zink.



Blijf Gezond
06-14570762
info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl