



# EENVOUDIG & SNEL COURGETTE SOEP



4 PERS.



30 MIN



SOEP

## INGREDIËNTEN

- 2 courgettes, groot
- 1 ui, groot
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 groentebouillonblokje (zoutarm)
- 2 liter water
- Peper (en zout)



## STAP 1 - VOORBEREIDING

Was de courgettes en snijd ze vervolgens in schijfjes. Snipper de ui en snij ook de knoflook fijn.

## STAP 2 - BEREIDING

Verhit de olie in een kookpot en fruit de ui 3 minuten op een laag vuur. Voeg nadien de knoflook toe en laat nog 1 minuut meestoven.

## STAP 3

Voeg de courgette toe en stook 7 minuten mee.

## STAP 4

Verkruiemel het bouillonblokje erover en voeg het water toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes koken.

## STAP 5

Mix tenslotte met een staafmixer tot een gladde soep.

**Klaar en smullen maar!**



### TIP

Maak de soep romig door wat extra magere kruidenkaas toe te voegen. Voeg deze toe voor het mixen.

### VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON (zonder kruidenkaas)

Energie	89 kcal
Vetten	4 gram
Koolhydraten	7 gram
Koolhydratenporties	0,5
Eiwitten	5 gram