

Courgettesoep

Ingrediënten (4 personen):

- 2 courgettes (in blokjes)
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote ui
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 liter water
- ½ (groente)bouillonblokje zonder zout
- 12 sprietjes bieslook
- 8 takjes basilicum
- Zwarte peper (bijv. Verstegen Zwarte peper – molen)

Bereidingswijze:

- Stap 1: Snijd de ui en knoflook fijn.
- Stap 2: Was de courgette en snijd in blokjes.
- Stap 3: Fruit de knoflook en ui zacht in de olie.
- Stap 4: Voeg de courgette toe en bak aan.
- Stap 5: Voeg 1 liter water en ½ (groente)bouillonblokje zonder zout toe en kook dit in 10 minuten gaar.
- Stap 6: Snijd de bieslook klein.
- Stap 7: Pluk de basilicumblaadjes.
- Stap 8: Pureer de courgettemassa met de gewassen basilicum in de keukenmachine of met de staafmixer.
- Stap 9: Breng de courgettesoep eventueel nog op smaak met wat zwarte peper.
- Stap 10: Breng de soep weer aan de kook en garneer met bieslook.

Eet smakelijk!



Bron: Voedingscentrum