

INGREDIËNTEN

Voor acht personen/2 liter
1 kilo courgette
1 ui
1 teentje knoflook
2 groentebouillonblokjes
0,5 liter halfvolle melk
10 gr peterselie
50 ml kookroom light

ROMIGE COURGETTESOEP

Bevat per portie: Kcal: 78 | Eiwit: 4,9 gr | Koolhydraten: 10,5 gr | Vet: 1,5 gr | Vezels: 1,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan.
• Voeg nu een halve liter water, een halve liter melk en de bouillonblokjes toe.
• Was de courgettes, snij de uiteinden eraf en snij ze in grove stukken. Voeg ze vervolgens toe aan de soep.
• Laat de soep 20 minuten koken zodat de courgette gaar is.
• Hak de peterselie fijn en voeg deze toe aan de soep.
• Gebruik de staafmixer om de soep mooi glad te maken.
• Maak de soep af met een scheutje kookroom en peper en zout naar smaak.
• Schep de soep in een bord en garneer met wat peterselie en eventueel nog wat kookroom.

TIPS EN TRICKS

• Als je de soep nog magerder wilt houden dan kun je de melk en kookroom achterwege laten. In plaats van 0,5 liter gebruik je dan 1 liter water.
• Deze soep is ook heerlijk met gerookte hamreepjes, kipreepjes of zalmsnippers erdoor.