1A+1B Vegetarisch

Andijvie-courgettesoep met tosti geitenkaas

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de courgette in stukjes. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook en de ui aan. Voeg de blokjes courgette toe en bak 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat dit 5-6 minuten zachtjes koken. Voeg de andijvie toe en laat deze slinken. Dit duurt circa 4 minuten. Zet het vuur uit en pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Besmeer de sneetjes brood met de geitenkaas en beleg met kipfilet, avocado en de basilicum. Bak de tosti goudbruin onder de grill. Serveer met de soep.

Ingrediënten

- [ ] 100 g verse andijvie
- [ ] 50 g courgette
- [ ] 250 ml groentebouillon
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**430 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**28 g**
Eiwit	**23 g**