1A+1B Vegetarisch

Komkommer-courgette soep

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette en komkommer in stukken, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de courgette en komkommer toe en bak circa 10 minuten mee. Voeg het bouillonpoeder en 200 ml water toe en breng aan de kook. Laat circa 15-20 minuten zachtjes doorkoken en pureer de soep met een staafmixer. Breng eventueel nog op smaak met peper en zout en besprenkel met de balsamicoazijn. Serveer met de grissini oregano.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 75 g courgette
- [ ] 100 g komkommer
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] ¼ ui
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**340 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**16 g**
Vezels	**17 g**
Eiwit	**25 g**