






Courgette Broccoli Soep

-  Bereiden in: pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 grote courgette
- 300 gr broccoli
- 2 tenen knoflook
- 1.5 bouillonblokje + 1 liter water of 1 liter zelf gemaakte bouillon
- peper
- olie om in te bakken
- 1,5 ons gerookte spekblokjes

Voedingswaarde

- Energie (kJ) 2502 kJ
- Energie (kcal) 598 kcal
- Vetten 28 g waarvan verzadigd
- 7.5 g Koolhydraten 61g waarvan suikers 10.3g
- vezels 13 g
- Eiwitten 20 g
- Zout 4.6 g



Courgette Broccoli Soep

Bereiding

- 1 Snijd de teentjes knoflook in plakjes.
- 2 Snijd de courgette in blokjes en de broccoli in roosjes. Snijd ook de stam van de broccoli in plakjes en gebruik deze in de soep.
- 3 Verhit een beetje olie in een soeppan en bak eerst de spekblokjes daarna de knoflook ongeveer 1 minuut. Voeg vervolgens de courgette en broccoli toe en roerbak nog ongeveer 5 minuten.
- 4 Voeg 1 liter water en een bouillonblokje toe en kook ongeveer 10 minuten door. (of 6 theelepeltjes vloeibare groente bouillon)
- 5 Blend de soep met een staafmixer of in een blender.
- 6 Voeg voor iedere kop soep, 1 eetlepel crème fraîche toe aan de soep. (maakt u 4 koppen dan 4 lepels crème fraîche)

Verdeel de soep over de soepkommen. Garneer met de overige crème fraîche en de courgettelinten en bestrooi eventueel met de geroosterde pompoenpitten en extra peper naar smaak. Serveer met het olijvenbroodje.

NB: wilt u de soep decoreren met courgette linten, reserveer dan per persoon 1 lint voordat u de courgette in blokjes gaat snijden.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten