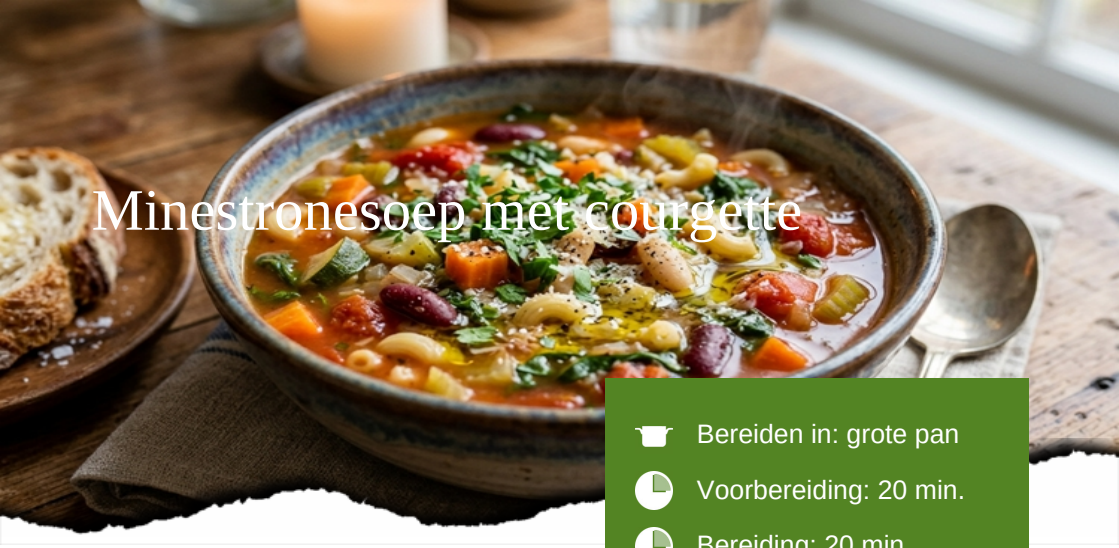

Minestronesoep met courgette

Bereiden in: grote pan

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 wortels
- 2 stengels bleekselderij
- 1 courgette
- 1 prei
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik witte bonen of kidneybonen
- 1 liter groente- of kippenbouillon
- 100 gram kleine pasta
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 laurierblaadje
- scheutje olijfolie
- peper en zout
- eventueel Parmezaanse kaas
- verse basilicum

Voedingswaarde

- Voedingswaarde Per portie
- Energie ± 230 kcal
- Eiwitten ± 9 g
- Koolhydraten ± 36 g
- Waarvan suikers ± 8 g
- Vetten ± 5 g
- Waarvan verzadigd vet ± 1 g
- Vezels ± 8 g
- Zout

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Minestronesoep met courgette

Bereiding

1. Snipper de ui en knoflook
2. Snijd de groenten in kleine stukjes
3. Verhit olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook kort aan
4. Voeg wortel, bleekselderij, prei en courgette toe en bak enkele minuten mee
5. Doe de tomatenblokjes, bouillon, Italiaanse kruiden en het laurierblaadje erbij en laat de soep ongeveer 15 minuten zachtjes koken.
6. Voeg daarna de pasta en bonen toe en kook nog 8 tot 10 minuten, tot de pasta gaar is.
7. Breng op smaak met peper en zout
8. Serveer eventueel met Parmezaanse kaas en verse basilicum.

Serveren

Serveer er krokante Parmezaan-toast bij. Snijd stokbrood of ciabatta in plakken, bestrijk met een beetje olijfolie, strooi er Italiaanse kruiden en geraspte Parmezaanse kaas over en bak ze kort krokant in de oven. Heerlijk om in de soep te dopen en het maakt de maaltijd nét wat feestelijker. Extra lekker: wrijf het warme brood na het bakken licht in met een teentje knoflook.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten