PS. food & lifestyle

FASE 1

Courgettesoep met broodje rosbief-tonnato

30 minuten | 1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	**417 Kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Eiwitten	**29.1 g**
Vet	**24.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PS. food & lifestyle meerzaden bolletje
- 40 g tonijn op basis van olijfolie, uitgelekt
- 2 plakjes rosbief
- Handje gemengde sla
- 1 el mayonaise
- 1 el kappertjes
- 1 ansjovisfilet
- 1 tl vers citroensap
- Versgemalen peper
- Zout

EXTRA

- 500 ml kruidenbouillon
- 400 g courgette in stukjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 2 el roomkaas kruiden light
-
- Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer ondertussen de tonijn samen met de mayonaise, ansjovisfilet en de helft van de kappertjes tot een gladde saus. Breng deze op smaak met citroensap, zout en peper. Snijd het meerzaden bolletje doormidden en besmeer met de tonnato-saus. Beleg iedere helft met een plakje rosbief en verdeel de sla eroverheen. Breng op smaak met versgemalen peper. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep. Verdeel de soep over 4 kommen en serveer met het broodje rosbief-tonnato.