PS. food & lifestyle

FASE 1

Groene komkommergazpacho



145 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**124 Kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Eiwitten	**2.9 g**
Vet	**8.1 g**
Vezels	**2.4 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 125 ml PS. Food & lifestyle kruidenbouillon
- 300 g komkommer
- ¼ ui
- ½ teentje knoflook
- 2 el kookroom light
- 1 tl citroensap
- ½ el olijfolie
- 2,5 g verse basilicum
- 2,5 g verse dille

EXTRA

- Staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de komkommer in stukjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook en de ui zachtjes aan. Voeg de komkommer toe en bak even mee. Giet de bouillon erbij en laat circa 10 minuten zachtjes koken. Voeg dan de room en de verse kruiden toe en warm nog even kort door. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Laat buiten de koelkast afkoelen en zet daarna minimaal 2 uur in de koelkast zodat de gazpacho goed koud kan worden.

TIP: LEKKER MET GEROOSTERD PS. FOOD & LIFESTYLE BROOD, GRISSINI OREGANO OF HET MEERZADEN BOLLETJE MET WAT GEROOKTE ZALM OM ER EEN VOLWAARDIGE MAALTIJD VAN TE MAKEN.