



1A+1B

Vegetarisch

Andijvie-courgettesoep met tosti geitenkaas



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de courgette in stukjes. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook en de ui aan. Voeg de blokjes courgette toe en bak 2 minuten mee. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat dit 5-6 minuten zachtjes koken. Voeg de andijvie toe en laat deze slinken. Dit duurt circa 4 minuten. Zet het vuur uit en pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Besmeer de sneetjes brood met de geitenkaas en beleg met kipfilet, avocado en de basilicum. Bak de tosti goudbruin onder de grill. Serveer met de soep.

Ingrediënten

- ☐ 100 g verse andijvie
- ☐ 50 g courgette
- ☐ 250 ml groentebouillon
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	430 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	25 g
Vezels	28 g
Eiwit	23 g