1A+1B Vlees

Courgettesoep met krokante rauwe ham

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette in blokjes, snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en knoflook. Voeg de courgette toe en bak 5 minuten mee. Voeg vervolgens het bouillonpoeder en circa 250 ml water toe. Breng aan de kook en laat circa 15 minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen een droge koekenpan en bak de rauwe ham uit. Pureer de courgette en maak de soep af met de kookroom, krokante rauwe ham en versgemalen peper. Serveer met de grissini oregano.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle grissini oregano
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g rauwe ham
- [ ] 100 g courgette
- [ ] 1 el rode ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el kookroom light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Versgemalen peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**393 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**20 g**
Vezels	**16 g**
Eiwit	**33 g**