1A+1B Vegetarisch

Groene komkommergazpacho

Bereidingstijd
145 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**124 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**8 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**2 g**