



1A+1B

Vegetarisch

Italiaanse tomaten-courgette soep



Bereidingstijd
35 minuten



Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

- 1 Snijd de courgette en tomaat in grove stukken, snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook. Voeg de courgette en tomaat toe en bak 10 minuten mee. Voeg de bouillonpoeder en kokend water toe tot de groentes volledig onder staan. Breng aan de kook en laat circa 15 minuten pruttelen. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Serveer met de grissini oregano.

Ingrediënten

- ☐ 2 zakjes PS. food & lifestyle grissini oregano
- ☐ 10 g PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 100 g courgette
- ☐ 200 g tomaat
- ☐ 1 witte ui
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ 2 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	331 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	17 g
Vezels	17 g
Eiwit	24 g