



1A+1B

Vegetarisch

Pittige courgettesoep



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui, rode peper en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep.

Ingrediënten

- ☐ 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 200 g courgette in stukjes
- ☐ 1 teentje knoflook, fijnggehakt
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ ½ rode peper, zeer fijn gehakt
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el roomkaas kruiden light
- ☐ Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	104 kcal
Koolhydraten	8 g
Vet	6 g
Eiwit	3 g