



Broccoli Courgette Soep

Benodigheden:

1 courgette
1 broccoli
1 (rode) ui
1 teen knoflook
2 bouillonblokjes (liefst Zonnatura)
800 ml water
Scheut olijfolie
Zout, peper
Staafmixer

Garnering:

Voor 1 persoon ongeveer 150 gr rundergehakt.

Bereiding:

Ui snipperen en knoflook fijn snijden/persen. Olijfolie in (soep)pan, warm laten worden, niet te heet, en ui en knoflook erbij. Op half hoog vuur laten fruiten en af en toe roeren. Ondertussen de broccoli wassen en in stukjes snijden. Dit mag bij de pan in en even doorroeren. Vuur mag wel hoger. Dan courgette goed wassen en met schil in blokjes snijden. Ook bij pan in en doorroeren. Na ongeveer 4 min het water erbij en de 2 bouillonblokjes, alles laten koken en op zacht vuur een half uur laten koken. Roer af en toe om. Na half uur met de staafmixer er door en een gladde soep van maken. Tis ook lekker om er een paar stukjes courgette en broccoli heel in te laten. Eventueel op smaak maken met zout en peper.

Als de soep ongeveer een half uur kookt de gehakt rullen tot deze lekker knapperig is. Ikzelf doe geen boter in de pan maar gebruik het vet van gehakt.

Soep opscheppen in bord of kom en gehakt erover strooien en smullen maar!!!

Tip: Laat een bakje over voor de dag erop voor de lunch :-)

Heb je meer over, dan invriezen voor een volgende keer.

Totaal voedingswaarden per bord soep:

Zonder gehakt:	Met gehakt:
Kh 6	Kh 6.5
Eiwit 5	Eiwit 31.8
Vet 6	Vet 32.8
Cal 105	Cal 457

EET SMAKELIJK!