



Tomaten Courgette Soep

Benodigheden:

500 grs tomaten (goede rode rijpe tomaten nemen)

1 courgette

1 grote ui of 2 kleine

1 teen knoflook

2 bouillonblokjes

zout, peper en eventueel Italiaanse kruiden, oregano of basilicum

800 ml kokend water

Olijfolie

Bereiding:

Ui fijn snijden en knoflook persen/fijn snijden.

Beetje olijfolie in de pan en ui en knoflook fruiten op niet te hoog vuur.

Ondertussen courgette goed wassen en in stukjes snijden en bij ui/knoflook voegen, even doorroeren.

Tomaatjes wassen, halveren en ook in de pan voegen. Goed doorroeren en vuur iets hoger.

800 kokend water toevoegen met de 2 bouillonblokjes, beetje zout en peper en als je het lekker vindt Italiaanse kruiden, oregano of basilicum. Even de kook erover en vuur laag zetten.

Ruim half uur laten koken op laag vuur.

Stafmixer erdoor heen en soep is klaar.

Lekker met rul gebakken rundergehakt met zout en peper.

Totaal voedingswaarden per bord soep:

Zonder gehakt:

Kh 11

Eiwit 2.3

Vet 1.4

Cal 68.6

Met gehakt:

Kh 11.5

Eiwit 29.1

Vet 28.2

Cal 420.6

EET SMAKELIJK!