

COURGETTE / UI SOEP

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

1 kg courgette

3 uien

1 middelgrote aardappel

1 boursin fijne kruiden

1 theelepel kalfsfond

4 à 5 druppels tabasco

olijfolle

1 eetlepel gehakte peterselie

peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Was de courgette (niet schillen, de schil brengt kleur, vezels en vitamines aan),

snijd de fijnste kleine courgette in plakjes, snijd de anderen grof.

Schil de uien. Snijd ze grof en fruit ze in de olijfolie totdat ze doorzichtig worden (ongeveer 10 minuten).

Voeg de gesneden courgette en de gesneden aardappel in blokjes toe (het is niet nodig om water toe te voegen, zit genoeg vocht in de courgette). Dek af, kook 15 minuten en roer regelmatig.

Voeg de plakjes courgette toe en kook nog 15 minuten.

Bestrooi, wanneer ze gaar zijn, met een theelepel kalfsfond, roer en laat 2 minuten koken.

Doe de courgette in de blender, voeg de boursin toe en 4 à 5 druppels tabasco. Mix alles. Pas de consistentie naar smaak aan met een beetje water.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

120 Kcal

SMAKELIJK!