

COURGETTE-WATERKERSOEP MET ITALIAANSE HAM (MAALTIJDSOEP)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

300 g aardappelen

2 grote courgetten

150 g waterkers

150 g Italiaanse ham

2 uien

3 teentjes look

olijfolie

3 blokjes vetarme vleesbouillon

Volkoren brood

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de uien fijn, pers de teentjes look, schil de aardappelen en snijd in stukjes en snijd de courgette in plakjes.

Snijd de Italiaanse ham klein en bak deze in een kookpot in 2 el olijfolie gedurende 3 minuten. Haal uit de pan en bewaar apart.

Doe 1 el olijfolie in dezelfde pan en stook hierin de ui en look in ongeveer 2 minuten. Voeg de courgette toe en laat 2 minuten op matig vuur stoven. Voeg dan de aardappelen en 1,2 L water er bij.

Doe de bouillonblokjes bij de soep en kruid met peper. Kook de soep gedurende 15 à 20 minuten, met deksel.

Mix de soep, zet terug op een laag vuur en voeg er de waterkers bij en laat nog ongeveer 2 minuten staan.

Serveer de soep in een kommen en verdeel de Italiaanse ham en dien op met een dikke snee volkoren brood.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

253 kcal

SMAKELIJK!