

Pure Courgettesoep¹

week 28

Menugang: Lunchgerecht of voorgerecht

Benodigde tijd: 20 minuten

Aantal personen: 4 personen

Ingrediënten

- 4 courgettes
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel fijngesneden verse oregano of 1 theelepel gedroogde oregano
- 500 ml water
- 2 bouillonblokjes
- peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette in blokjes.
2. Pel en snipper de ui en knoflook.
3. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook tot ze licht kleuren.
4. Voeg de courgette en oregano toe en bak alles nog 3 minuten.
5. Voeg het water en de bouillonblokjes toe.
6. Laat het geheel op 10 minuutjes laag vuur koken.
7. Pureer met de staafmixer.
8. Breng de soep op smaak met peper.

Serveertip:

- Serveer de soep gegarneerd met wat rucola en stukje stokbrood.
- Lekker met [kaaskoekjes](#).

Variatietips:

- De soep kun je ook garneren met basilicum of kleine blokjes tomaat.
- De soep maak je romiger met 50-80 ml kookroom light.



¹ Ingestuurd door Hannie Piels