

# Courgettesoep, een snelle soep voor doordeweeks

**Courgettesoep.** Soep maken is niet moeilijk, met een paar ingrediënten maak je in een handomdraai een verse soep van lekkere groenten. In de zomer zijn de courgette in overschot, dus maak wat extra en vries het in voor later een tijdstip.

En op deze heel eenvoudige manier eet je bijna ongemerkt toch weer behoorlijk wat extra groenten.

Voor 4 koppen soep

Bereidingstijd: 15-20 minuten

## Ingrediënten

- 2 flinke courgettes
- 1 grote ui
- 1 teentje knoflook (of meer tenen als je dit lekker vindt)
- 1 bouillonblokje (of 1 grote eetlepel losse bouillonpoeder)
- 0,75 liter water (kook dit van tevoren in de waterkoker, gaat veel sneller)
- 3 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels kookroom light

## Bereiding courgettesoep

Snij de ui en knoflook in kleine stukjes.

Verwarm een scheutje olijfolie in een pan en bak de ui/knoflook glazig

Snij ondertussen de courgettes in kleine blokjes en voeg deze bij de ui/knoflook in de pan

Doe het bouillonblokje erbij en voeg het warme water toe.

Deksel op de pan en laat het ongeveer 15 minuten rustig koken.

Als de courgettes zacht zijn, doe je het vuur uit en pureer je met een staafmixer een gladde soep.

Het kan zijn dat je de soep te dik vindt, doe er dan nog wat warm water bij.

Serveer de courgettesoep warm met een scheutje room.

En wil je eens een andere snelle soep eten, dan kan ik je deze tomatensoep zeker aanraden.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
141	8,5	1,5	4,3	11,5	1,5	0,6