Gevulde courgettesoep met een Mediterrane twist

Gevulde courgettesoep met een Mediterrane twist. Klassieke courgettesoep is heerlijk maar soms, zeker in de avond wil ik iets meer pit en vulling. Daarom heb ik deze keer gekozen voor wat extra Mediterrane ingrediënten en hiermee een heerlijke gevulde soep bereid. Door niet alles te pureren krijg de soep ook nog een bite.

Voor 4 kommen

Bereidingstijd 20-25 minuten

Ingrediënten

- 2 courgettes
- 1 ui
- 1 blik kikkererwten (400 gram=ongeveer 265 gram uitlekgewicht)
- 2 eetlepels olijfolie
- 600 ml bouillon
- 2 zongedroogde tomaatjes
- 20 gram feta

Bereiding gevulde courgettesoep

Snij de courgettes en de ui in kleine blokjes.

Verwarm de olijfolie in een pan en bak de ui kort aan (niet bruin laten worden).

Voeg dan de bouillon en de helft van de kikkererwten toe.

Laat alles op laag vuur voor ongeveer 10-15 minuten rustig pruttelen totdat de courgettes zacht zijn.

Maak met de staafmixer een gladde romige soep.

Voeg als laatste de rest van de kikkererwten toe zodat deze ook warm worden.

(indien je de soep te dik vindt, voeg dan nog wat water of bouillon toe).

Verdeel de soep over 4 kommen en maak het af met wat verbrokkelde feta en stukjes zongedroogde tomaat.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
233	8,5	1,9	10,7	25	7	2,4