1A+1B Vegetarian

Pittige courgettesoep

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui, rode peper en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep.

Ingrediënten

- [ ] 250 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 200 g courgette in stukjes
- [ ] 1 teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] ½ rode peper, zeer fijn gehakt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el roomkaas kruiden light
- [ ] Extra: staafmixer

Voedingswaarden per persoon

Energie	**104 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**6 g**
Eiwit	**3 g**