

Komkommer & Courgette

SOEP



Ingrediënten

2 eetlepels olijf- of koolzaadolie

1 ui

1 komkommer

1 courgette

500 ml groentebouillon

250 ml (kokos-)yoghurt

2 of 3 takjes peterselie (± 15 g)

zout en peper

evt. tuinkers



Komkommer- & Courgettesoep

Voor ± 4 personen

Bereiding: ongeveer 20 minuten

1. Snijd de ui in stukjes en de courgette en komkommer in blokjes. Courgette en komkommer hoeft je niet te schillen.
2. Zet een grote (soep-)pan op laag vuur. Verhit de olie en fruit de ui in 2 minuten op laag vuur goudgeel.
3. Voeg de blokjes courgette en komkommer toe en roer om, doe het deksel op de pan en smoor voor ± 5 minuten.
4. Voeg de groentebouillon toe, breng aan de kook, zet zacht en laat ± 5 minuten door koken. Laat wat afkoelen en pureer met de staafmixer
5. Voeg de (kokos-)yoghurt toe. Kokos is wat zachter, zoeter en milder. Gewone yoghurt geeft het een wat meer frisse en zurige smaak. Breng verder op smaak met zout en peper.

Tip: lekker met zuurdesembrood of roggebrood met roomboter en/of kaas. Bestrooi evt. nog met tuinkers en/of zalmknippers

Eet Smakelijk, Marthe



Recipe, Logo & Illustration by Marthe