



WEEKRECEPTEN 2022

33. Koude of warme courgette soep (2 personen)

Ingrediënten:

1 liter groentebouillon (gekookt water met 1 bouillonblokje)
1 grote courgette, in stukken
1 ui, kleingesneden
1 teentje knoflook, klein gesneden
10 blaadjes munt, fijngesneden
Crème fraîche
3 takjes oregano. Haal de blaadjes van de takjes
1 kleine eetlepel Provençaalse kruiden
Olijfolie

Bereiding:

Verwarm in een soeppan een beetje olijfolie en bak de ui en knoflook even kort aan.
Voeg de courgette stukken, fijngesneden munt, oregano en kruiden toe op hoog vuur, blijf roeren.
Blus af met de bouillon. Breng aan de kook en laat 5 minuten trekken.
Maak de soep fijn met een staafmixer (of in een blender, met deksel).

Je kunt de soep nu warm eten met een klein schepje crème fraîche en garneer met 2 muntblaadjes of laat de soep afkoelen en daarna koud worden in de koelkast (lekker bij het warme weer volgende week).

Ook nadat de soep afgekoeld is, serveer/eet je het met een klein beetje crème fraîche en de 2 muntblaadjes.

Eet smakelijk en gezond 😊

<https://jacquelinevandijk.nl/> - 1 -



WEEKRECEPTEN 2022

33. Waarom deze koude of warme courgette soep (“weet wat je eet”)?

We kennen vaak wel de koude Spaanse soep Gazpacho, maar de courgette soep koud is ook erg lekker bij warm zomers weer.

Courgettes

In courgettes is het mineraal kalium te vinden. Dit mineraal speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je hart en bloedvaten.

Courgette is ook rijk aan vitamine C, goed voor ons immuunsysteem.

Courgettes bevatten veel water en heeft samen met de vezels een positief effect op onze spijsvertering en stoelgang.

Verse munt

De verse muntblaadjes hebben veel positieve gezondheidseffecten:

- De munt heeft vooral een goede werking op de darmen en maag.
- Het bevordert de werking van de speekselklier. Op deze manier worden enzymen geactiveerd die de spijsvertering bevorderen.
- Ook zorgt het voor afvoer van darmgassen en gaat misselijkheid tegen.
- Muntthee is goed om te drinken wanneer je last hebt van bijvoorbeeld een verkoudheid. De munt heeft een slijm-oplossende werking.

Verse knoflook

Zeker ook de verse knoflook gebruiken:

- Knoflook geeft je immuunsysteem een boost.
- Knoflook zorgt voor een gezond(er) cholesterolniveau.
- Knoflook helpt bij een te hoge bloeddruk.
- Knoflook is goed voor de huid.
- Knoflook bevat antioxidanten, die schadelijke stoffen in je lichaam tegengaan (tegenhouden).