



WEEKRECEPTEN 2023

20. Courgette soep (2-4 personen/porties)

Ingrediënten:

- 2 of 4 courgettes (afhankelijk voor hoeveel personen/porties)
- 1 groente bouillonblokje
- 1 of 2 bosui, in kleine plakjes
- 2 of 4 eetlepels light kruidenkaas (met knoflook)
- Olijfolie, zout en peper
- Kleine stukjes (gebakken) kip of (knoflook) garnalen

Bereiding:

Fruit de bosui in een beetje olijfolie (in soeppan) en voeg 2 tot 4 courgettes in stukken toe, ongeveer 1-2 minuten. Blijf roeren.

Vul water bij totdat de courgettes stukken net onder water staan.

Voeg een bouillonblokje toe. Laat de courgettes koken en gaar worden en pureer dan de soep door middel van een staafmixer.

Voeg 2 – 4 eetlepels kruidenkaas light/ Boursin light toe en mix nogmaals kort.

Op smaak maken door zout/peper toe te voegen. De soep is nu al lekker om te eten.

Je kunt de soep ook nog vullen met kip of bijvoorbeeld garnalen.

Breng dan voor het opdienen van de soep, de (voorgekookte) garnalen op een bord of in een soepkom en/of de (gebakken) kipstukjes en schenk daarover de soep.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

20. Waarom dit gerecht? (“weet wat je eet”)

Deze soep is heel makkelijk klaar te maken en gezond.

Courgette

- 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 rijk aan vitamine C, goed voor je weerstand.
- Courgette is ook prima in een eetpatroon om op een gezond gewicht te komen of te blijven, ze zijn koolhydraatarm en bevatten weinig calorieën.
- Courgettes bevatten ook veel water en dit heeft samen met de vezels een positief effect op onze spijsvertering en stoelgang.