



WEEKRECEPTEN 2023

28. Courgettesoep met garnalen

Ingrediënten:

- 1 courgette (of meerdere, als je meer soep wilt maken)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 100 gram (gepelde en voorgekookte) garnalen
- 1 bosui
- ½ groentebouillonblokje
- Zout en peper
- 1 eetlepel Boursin/kruidenkaas

Bereiding:

Voeg 1 eetlepel olijfolie en 1 uitgeperst teentje knoflook bij 100 gram gepelde (voorgekookte) garnalen en laat even intrekken.

Snijd 1 courgette in stukken en snipper 1 (bos)ui.

Fruit de gesnipperde ui in wat olijfolie (in soeppan) en voeg de courgette stukken toe.

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

Voeg een ½ groentebouillon blokje en/of zout/peper voor smaak bij. Laat de courgette koken en gaar worden.

Verhit ondertussen een koekenpan en bak langzaam, op laag vuur, de garnalen samen met de knoflookolie en zet apart.

Pureer de soep met een staafmixer.

Voeg 1 eetlepel kruidenkaas/ Boursin (light) toe en mix nogmaals. Breng verder op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Leg de knoflookgarnalen op een diep soepbord en giet de soep eroverheen.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

WEEKRECEPTEN 2023

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

Echt een lekkere en gezonde (maaltijd) soep.

Courgettes

1. In courgettes is het mineraal kalium te vinden. Dit mineraal speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je hart en bloedvaten.
2. Courgette is rijk aan vitamine C, nodig voor een goed immuunsysteem.
3. Courgette is prima in een gezond eetpatroon om op gezond gewicht te komen of te blijven. Ze zijn koolhydraatarm en bevatten weinig calorieën.
4. Courgettes bevatten ook veel water en heeft samen met de vezels een positief effect op onze spijsvertering/stoelgang.

Regelmatig courgette “op het menu” is zeker een aanrader.