



RECEPTEN

BROCCOLI COURGETTESOEP

Ingrediënten:

- 300 gram broccoli
- 1/2 courgette
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 400 ml water
- 1 bouillonblokje (tuinkruiden)
- vers gemalen peper en zeezout
- 1 eetlepel kokosolie om in te bakken
- pijnboompitten



Bereidingswijze:

Was de broccoli en snijd in roosjes. Kook de broccoli circa 3 à 4 minuten in de 400 ml water, niet te lang koken. Was de courgette en snijd deze in stukjes

Bak de ui. 2 teentjes knoflook erbij uitpersen. Bak de courgette even mee, niet te lang (max 2 minuten op laag vuur). Voeg de broccoli met het water waarin je het hebt gekookt toe aan je gebakken uit en knoflook. Voeg het bouillonblokje toe. Laat 2 minuten met elkaar garen en mix dan met blender of staafmixer tot een gladde soep. Bak de pijnboompitten in een los pannetje en voeg naar behoefte toe bij uitserveren.

Tip 1: Als je de soep te dik vindt kun je er altijd nog wat water aan toevoegen.

Tip 2: Deze soep kun je heerlijk eten als koud gerecht, dus water er over is de volgende dag meenemen naar je werk. Er zijn handige soepbekers die niet lekken, daar heb je veel plezier van.