



Romige courgettesoep



Een warme soep voor in de pauze op school of op het werk. Met deze soep, die gemaakt is van onder andere courgette en bloemkool, krijg je gemakkelijk een extra portie groente binnen. Voeg wat gerookte zalm toe en je maakt er een voedzame soep van.



2p



25m

INGREDIËNTEN

1 courgette
200 gram bloemkool
½ blokje groentebouillon
(minder zout)
3 el zuivelspread kruiden
1 teentje knoflook
1 ui
400 ml water
150 gram gerookte zalm



Liever vegetarisch?
Laat de gerookte zalm
achterwege.



Tip

Voor een crunchy bite
neem je croutons mee in
de deksel van de lunchpot.

ZO MAAK JE DE ROMIGE COURGETTESOEP

- 1 • Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de ui.
Snijd de courgette in blokjes en de bloemkool in roosjes.
- 2 • Verhit 1 el olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook en ui 1-2 minuten. Voeg de courgette en bloemkool toe en bak nog 5 minuten mee.
- 3 • Voeg 400 ml water en het bouillonblokje toe aan de ingrediënten in de soeppan en breng aan de kook. Kook de groenten ±15 minuten. Pureer de soep met een staafmixer en roer de zuivelspread erdoorheen. Snijd de zalm in reepjes en voeg toe aan de soep.
- 4 • Schep de soep in de isoleer lunchpot Ellipse.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
268	14,1 g	5,7 g	11 g	5 g	22,1 g

MEPAL

Voor altijd