

FIT & GEZOND LEVEN

COURGETTE PESTO SOEP

INGREDIENTEN

- 1 EL olijfolie
- 1 grote ui gesnipperd
- 2 teentjes knoflook
- 1 of 2 blokjes groentebouillon
- 750 gr courgette in dunne plakjes
- 60 ml haver- of rijstroom
- groene pesto

BEREIDING

Verhit de olie in een pan.

Voeg de ui en knoflook toe en bak ze 5 minuten op matig vuur of tot de ui zacht is. Voeg de courgette toe en bak even mee.

Los de bouillonblokjes op in wat heet water.

Voeg water toe aan de groenten tot ze net onder staan en giet de bouillon er ook bij. Breng alles aan de kook en laat koken totdat de courgette zeer zacht is (ongeveer 15 - 20 minuten).

Pureer de soep met de blender tot een glad mengsel.

Voeg pesto naar smaak toe en breng op smaak met wat kruidenzout en/of peper. Serveer met wat room.

EET SMAKELIJK!