

Courgette-gembersoep Lunchgerecht voor 4 personen

Wat stop je er in?

- ✿ Scheutje olijfolie
- ✿ 1 rode ui, gesnipperd
- ✿ 450 g courgette, in kleine blokjes gesneden
- ✿ 2 teentjes knoflook, gehakt
- ✿ 2 cm gember, in kleine stukjes gesneden
- ✿ 1 groentebouillon tablet (zonder E621!)
- ✿ 800 ml water
- ✿ 200 ml kokosmelk
- ✿ 1 tl kurkumapoeder
- ✿ 1 tl kardemom
- ✿ Zwarte peper en Himalayazout naar smaak
- ✿ Garnering: paar blaadjes koriander of peterselie en 1 el hennepzaad p.p.
- ✿ Optioneel: paar druppels citroensap per kom.

Hoe maak je het klaar?

- ✿ Verwarm de olie in een soeppan en bak de ui zachtjes glazig.
- ✿ Voeg de courgette, knoflook en gember toe en laat kort meebakken.
- ✿ Voeg de groentebouillon tablet, water en kokosmelk toe en breng de soep aan de kook.
- ✿ Voeg de kurkuma, kardemom, peper en zout toe en laat de soep plm. 10 min. pruttelen.
- ✿ Pureer de soep.
- ✿ Proef even of je het goed op smaak vindt, voeg anders nog iets van de ingrediënten toe.
- ✿ Dien op met een blaadje koriander of peterselie en 1 el hennepzaad en evt. citroensap.

Voedingswaarde p.p.:

- ✿ ½ portie Gezonde Groente 
- ✿ 1 portie Veilige Vetten 
- ✿ 1 portie Reinigende Vezels 

EetLijn Smakelijk!

