

Ingrediënten

Voor 1 pot:
1 kleine courgette, 80 g rucola, 1L groentebouillon

Voor erbij (voor 2 pers.):
6 kerstomaatjes
1 el olijfolie
Provençaalse kruiden
6 kleine bolletjes mozzarella
enkele blaadjes rucola
zwarte peper



Recept

Breng de groentebouillon aan de kook en voeg de courgette toe. Laat 20 minuten doorkoken en mix met de rucola. Voeg eventueel een klein scheutje honing toe.

Verwarm de oven voor op 180 °C.
Doe de tomaatjes in een ovenschaaltje met wat olijfolie en Provençaalse kruiden en gaar ze een 10-tal minuten in de voorverwarmde oven.
Werk de soep af met de mozzarellabolletjes, de tomaatjes, rucola en zwarte peper.

Tip
Gebruik liever geen bouillonblokjes met smaakversterkers. In de natuurvoedingswinkels vind je natuurlijke groentebouillon in poedervorm zonder kunstmatige toevoegingen. (Dit is ook makkelijker om te doseren)
Ook de groentekuipjes die je in de supermarkt vindt zijn doorgaans zonder smaakversterkers.

Bron



Sandra Bekkari

Vind deze pagina leuk · 13 april · Bewerkt ·

Een heerlijk soepje uit 'Nooit meer diëten 2'

<https://www.facebook.com/176365102537174/photos/a.176395285867489.1073741829.176365102537174/566990640141283/?type=3&theater>

Info Martine Lycke

2 l water + 4 kippenbouillonblokjes
Laten koken

+ 2 courgettes + 2 teentjes look
20 minuten laten koken

+ 160 g rucola

Mixen

Afwerken met
+ tomaatjes + Provençaalse kruiden
+ mozzarellabolletjes
+ enkele rucola-blaadjes

Fotos

