



Komkommersoep met garnalen

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 15 gr verse munt
- 🍷 4 el olijfolie
- 🍷 1 ui
- 🍷 2 teentjes knoflook
- 🍷 ½courgette
- 🍷 2 komkommers
- 🍷 500 ml groentebouillon
- 🍷 1 el citroensap
- 🍷 handje verse dille
- 🍷 1 avocado
- 🍷 100 gr Hollandse garnalen
- 🍷 zout en peper naar smaak
- 🍷 crème fraîche, optioneel

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Haal alle muntblaadjes van de takjes en hak 5 gram heel klein om er muntolie van te maken.
2. Meng de klein gehakte muntblaadjes in een schaalje samen met 2 el olijfolie en wat peper en zout.
3. Zet opzij
4. Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de courgette en komkommer in blokjes.
5. Verwarm de olijfolie in een soeppan en fruit de ui.
6. Voeg hier na een paar minuten de knoflook aan toe.
7. Voeg vervolgens de courgette en komkommer toe en bak deze kort mee.
8. Roer de overgebleven muntblaadjes, citroensap en dille erdoorheen en voeg de bouillon toe.
9. Kook alles samen 10 minuten op zacht vuur.
10. Schep de avocado uit de schil en snij in blokjes.
11. Voeg voor de laatste 5 minuten de avocadoblokjes toe en roer erdoorheen.
12. Pureer het geheel met een staafmixer tot een glad mengsel.
13. Wil je de soep liever wat dikker? Giet er dan eerst wat water uit de pan voordat je gaat mixen.
14. Je kunt dit later altijd weer toevoegen als je de soep toch iets dunner wilt hebben.
15. Voeg wat peper en zout toe naar smaak en laat nog een 3 minuten koken als gebonden soep.
16. Verdeel de soep over de diepe schaaljes.
17. Voeg per schaalje 50 gram Hollandse garnalen toe en wat muntolie.
18. Optioneel: Voeg er nog een eetlepel crème fraîche aan toe

BRON: lowcarbchef.nl

