



Courgette soep met zalm

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de soep

- 🍷 1 ui
- 🍷 2 teentjes knoflook
- 🍷 1 el olijfolie
- 🍷 600 g courgette
- 🍷 1 groente bouillonblokje
- 🍷 500 ml water
- 🍷 125 ml slagroom
- 🍷 zout en peper naar smaak

voor de topping

- 🍷 2 el crème fraîche, optioneel
- 🍷 80 g gerookte zalmsnippers, optioneel

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwijder de schil van de ui en knoflook.
2. Snijd de ui in kleine blokjes en pers de teentjes knoflook.
3. Verhit vervolgens een eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit hierin de blokjes ui en geperste knoflook
4. Maak de courgette schoon, snijd het kontje eraf en vervolgens in kleine blokjes.
5. Voeg de courgette toe aan de pan en bak de blokjes een aantal minuten mee.
6. Voeg vervolgens het water en bouillonblokje toe.
7. Breng de inhoud van de pan aan de kook en laat het vervolgens 10 minuten zachtjes koken.
8. Zet dan het vuur uit en pureer de inhoud met een staafmixer tot een gladde soep.
9. Voeg nu al roerend de slagroom toe.
10. Roer dit goed door en voeg daarna zout en peper toe naar smaak.
11. Proef of het zout genoeg is, zo niet voeg je nog wat extra toe.
12. Zet het vuur weer even aan en warm al roerend op, laat het niet koken.
13. Als je de soep te dik vindt, kun je er nog een kopje water aan toevoegen.
14. Verdeel de soep over 2 grote kommen en serveer eventueel met een el crème fraîche en een schepje gerookte zalmsnippers

BRON: lowcarbchef.nl

