



Maaltijdsoep van courgette en komkommer

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 4 bosuien
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 2 el milde olijfolie
- 1 komkommers
- 40 g rucola
- 1 groentebouillonblokje minder zout
- 2 el amandelschaafsel

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de bosuitjes en courgette in stukken van 2 cm.
2. Snijd de knoflook fijn.
3. Verhit de helft van de olie in een koekenpan op hoog vuur en bak de bosui, courgette en knoflook in 5 minuten goudbruin.
4. Verwijder ondertussen van $\frac{1}{4}$ van de komkommers de zaadlijst en snijd het vruchtvlees in blokjes van een $\frac{1}{2}$ cm.
5. Snijd de rest van de komkommers in stukken en doe ze met het courgettemengsel, 20 g rucola, het lauwarme water en het bouillonblokje in een soeppan.
6. Mix met de staafmixer tot een gladde soep.
7. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
8. Roer de blokjes komkommer erdoor.
9. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur zonder olie of boter en rooster het amandelschaafsel in ca. 3 minuten goudbruin.
10. Laat afkoelen op een bord.
11. Verdeel de lauwarme soep over kommen en garneer met de rest van de olie, de rest van de rucola en het amandelschaafsel.

TIP: Serveer met grof volkoren landbrood.

****** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

