



Maaltijdsoep van doperwten met yoghurt en kruidentoeast

2 PERSONEN

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 sjalot
- 2 tenen knoflook
- 6 el olijfolie
- 500 g doperwten, diepvries
- 750 ml groentebouillon
- 1 el peterselie, fijngesneden
- 1 el rozemarijn, fijngesneden
- 4 dikke sneden zuurdesembrood
- 1 kleine courgette, in halve plakjes
- 2 el crème fraîche
- 2 el volvette Griekse yoghurt, losgeroerd
- wat chilipeper

MATERIAAL: soeppan, staafmixer, bakplaat

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Snijd de sjalot en 1 teen knoflook fijn.
3. Verhit in een soeppan 2 el olijfolie.
4. Fruit de sjalot en fijngesneden knoflook 1 minuut.
5. Schep de bevroren erwten erdoor en bak 3 minuten mee.
6. Schenk de bouillon in de pan en breng aan de kook.
7. Kook de soep in 10 minuten zachtjes gaar.
8. Meng de kruiden met 4 el olijfolie.
9. Rasp de laatste teen knoflook boven de kruidenolie.
10. Leg de sneden brood op een bakplaat en verdeel de kruidenolie erover.
11. Bak het brood in de voorverwarmde oven in 8 minuten goudbruin en krokant.
12. Verhit de laatste eetlepel olijfolie en bak hierin de courgette goudbruin.
13. Roer de crème fraîche met de yoghurt los.
14. Pureer de soep met de staafmixer.
15. Breng op smaak met peper en schep in de kommen.
16. Verdeel de courgette en de yoghurtroom over de soep en serveer met de kruidentoeast.
17. Bestrooi met wat chilipeper.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies: voedingscentrum.nl**

** 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: deliciousmagazine.nl

