

DINNERLY



Koude courgettesoep met munt en jalapeño

geserveerd met witte bonen en ingemaakte uien



ca. 20min



2 personen

Soep is verwarmend in de winter, maar kan ook heerlijk verfrissend zijn op hete zomerdagen! Deze koude versie met aromatische munt en pikante jalapeño is aangenaam licht en opwekkend. En vanzelfsprekend hoort daar natuurlijk knapperig knoflookbrood bij om te dippen. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik boterbonen
- 1 rode ui
- 1 verse jalapeñopeper
- 2 courgettes
- 2 volkoren baguettes¹
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter (op kamertemperatuur)⁷
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

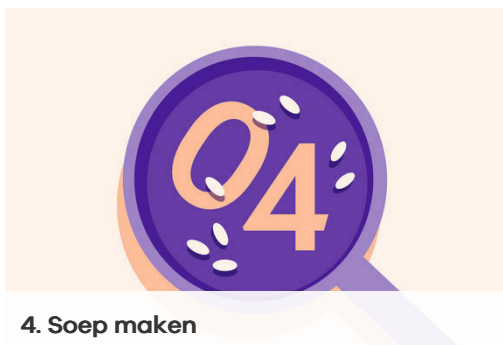
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 718kcal, vet 23.9g, koolhydraten 95.5g, eiwit 22.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 190°C (170°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **bonen** af in een vergiet en laat uitlekken. Pel en halveer de **ui**. Snij de **ene helft** in dunne reepjes en snipper de **andere helft** grof. Halveer de **jalapeño** in de lengte, verwijder de zaadlijsten en hak 'm fijn. Snij de **courgettes** in blokjes van 1-2cm. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



4. Soep maken

Bak de **gesnipperde ui** en de **helft van de jalapeños** ca. 2min op hoog vuur tot ze zacht worden. Neem de pan van het vuur en voeg de **courgette**, de **munt**, de **helft van de bonen**, de **helft van het bouillonpoeder** en 300ml koud water toe. Pureer het geheel met een staafmixer. Proef en breng op smaak met 1el azijn, evt. nog wat **bouillonpoeder**, peper en zout.



2. Uien voorbereiden

Meng 4el azijn met 4el water en een snuf zout en suiker. Giet dit mengsel bij de **uierenreepjes** en laat trekken tot het serveren. Meng 2el boter (op kamertemperatuur) of olijfolie met de knoflook.



5. Afwerken en serveren

Snij de **dille mét steeltjes** fijn. Meng met de **rest van de bonen**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Snij het **brood** in stukjes. Verdeel de **courgettesoep** over de borden of kommen en garneer met de **bonen** en **ingemaakte uien**. Serveer het **knoflookbrood** ernaast. Voeg naar smaak nog wat **jalapeños** toe.



3. Knoflookbrood maken

Snij de **baguettes** open. Bestrijk ze met de knoflookboter en kruid met peper en zout. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak 6-8min in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn. Pluk de **muntblaadjes** van de steeltjes. Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie.



6. Hartverwarmend

Deze soep kan ook goed warm gegeten worden! Bak daarvoor ook de courgettes en bonen aan, voeg de bouillon toe en laat ongeveer 10 minuten koken tot de groenten zacht zijn. Pureer het dan en serveer met de munt als topping!