

DINNERLY



Frisse courgette-yoghurtsoep met knapperige pita-chips



ca. 30min



2 personen

Deze courgettesoep is een van onze favorieten! Niet alleen is het een romige soep met superveel smaak, maar het recept is ook nog eens ontzettend makkelijk. We gebruiken zoete aardappel, yoghurt en tajine-kruiden om elke lepel bombastisch lekker te maken. Wat wil je nog meer? Crispy pita-chips om te dippen? Oké, doen we erbij!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 courgettes
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pak volkoren pita's¹
- 1 zakje tajinepasta
- 1 kuipje yoghurt⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- 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 713kcal, vet 27.5g, koolhydraten 88.2g, eiwit 21.3g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **zoete aardappel**. Snij de **aardappel** en de **courgettes** in blokjes van 2-3cm. Pel en snij 1 teen knoflook grof.



2. Soep opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie. Voeg de **courgette** en **aardappel** toe met een snuf zout en bak ca. 2min op middelhoog vuur. Doe de knoflook erbij en bak weer 2min. Schenk dan 500-600ml water in de pan en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Leg een deksel op de pan en laat ca. 9min zachtjes koken.



3. Chips bakken

Snij elke **pita** in **8 driehoeken**. Meng ze met 2-3el olijfolie en 1/2tl zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak 10-11min in de oven tot de **chips** knapperig en goudbruin zijn. Draai ze halverwege om.



4. Soep pureren

Voeg de **tajinepasta** toe aan de **groenten**, roer goed door en laat nog ca. 1min koken. Haal de pan van het vuur en pureer het geheel tot een romige **soep**.



5. Afmaken en serveren

Schep **2el soep** in een kommetje en roer hier de **yoghurt** doorheen – op deze manier voorkom je dat de **yoghurt** gaat stollen. Roer het mengsel dan langzaam door de pan **soep**. Serveer de **soep** direct, samen met de **pita-chips**.



6. Gazpacho van courgette

Soms is warme soep net wat te veel op een hete dag. Deze soep is gelukkig koud ook heel lekker. Laat 'm 10min afkoelen op het aanrecht en zet 'm dan afgedekt in de koelkast (maar niet de vriezer!). Even wachten en je hebt heerlijke gazpacho.