

# Soepen

voor ± 4 personen



## BOERENKOOISOEP MET COURGETTE EN PLATTE PETERSELIE

300 gr biologische boerenkool

1 eetlepel biologische olijfolie

1 biologische courgette

1 handje verse platte peterselie

1 biologisch teentje knoflook

1 biologische limoen

1 biologische rode ui

vers gemalen peper en zout

2 biologische groentebouillonblokjes

## BEREIDING

Spoel de boerenkool in een vergiet onder stromend water schoon en laat het uitlekken. Was ook de courgette en snij deze in stukken. Maak dan de teen knoflook en de rode ui schoon en snij deze fijn. Pak een soeppan en doe de olijfolie, de knoflook en de rode ui erin en fruit dit even aan. Voeg dan de boerenkool, de courgette en de peterselie toe en bak alles even om. Bewaar eventueel wat peterselie als garnering. Doe dan één liter water bij de boerenkool en breng dit aan de kook. Voeg daarna de blokjes groentebouillon toe en laat de soep ongeveer 8 minuten koken. Haal dan de pan van de warmtebron en pers het sap van één helft van de limoen bij de soep. Pureer daarna de soep met een staafmixer. Maak de soep indien nodig op smaak met wat vers gemalen peper en zout. Doe de soep in de kommen en garner met wat gescheurde blaadjes peterselie.