

Courgettesoep (South Beach recept)

Ingrediënten

- 2 uien
- Halve Spaanse peper (zonder pitjes)
- 2 teentjes knoflook
- 3 courgettes
- 1 liter runderbouillon
- ½ eetlepel SteviJa Zoetpoeder[®]



Bereiding

Snipper de uien, snij de peper in dunne ringetjes en pers de knoflook. Doe dit in een pan met een klein beetje olijfolie en fruit op laag vuur.

Snij de courgettes in de lengte doormidden en snijd vervolgens de helften in plakjes. Voeg de courgette toe in de pan en bak dit circa 10 minuten.

Voeg de bouillon en het Zoetpoeder[®] toe en laat het geheel circa 20 minuten op een laag vuur trekken. Pureer tot slot de ingrediënten met een staafmixer.

Serveer

Schep de soep in kommen en voeg een beetje Roquefort toe.