

# Zomersoep

 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 1 pot kippenbouillon of
- 1.4 liter kippenbouillon van tablet of zelf bouillon trekken
- 1 courgette (in halve dunne plakjes)
- 100 gram peultjes (afgehaald)
- 150 gram groene asperges (in stukjes van 3 cm)
- 100 gram diepvriesdoperwten of
- 100 gram diepvriestuinbonen
- 100 gram spinazie (panklaar)
- 2 eetlepels groene pesto
- 0.5 citroen (rasp)
- 200 gram schelpjespasta (gekookt) of
- 200 gram basmatirijst (gekookt)
- ciabattabrood (in plakken) of
- stokbrood (in plakken)
- circa 3 eetlepels olijfolie

## Voedingswaarde

- Energie: 600 Kcal
- Koolhydraten: 78 gram
- Eiwit: 25 gram
- Vet: 19 gram, waarvan 6 gram verzadigd

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
info@sameneenkoekopen.nl  
www.sameneenkoekopen.nl

# Zomersoep



## Bereiding

- 1 Verwarm de kippenbouillon (wanneer er stukjes kip in zitten, snijd de kip eventueel iets kleiner).
- 2 Voeg de courgetteplakjes, peultjes, asperges en doperwten toe en kook zachtjes 5 minuten.
- 3 Schep de iets kleiner gescheurde spinazie, pesto, citroenrasp en pasta door de soep en verwarm nog even.
- 4 Druppel olijfolie over de plakken brood, strooi de kaas erover en zet ze even onder een hete ovengrill. Serveer ze bij de soep.

## Kooktips

Nog lekkerder: Vul de soep met reepjes kipfilet en voeg extra groene tuinkruiden zoals peterselie of bieslook toe.

## Serveren

Ook lekker: Vervang kippenbouillon door runderbouillon of, voor een vegetarische soep, door tuinkruidenbouillon.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)