

# Courgettesoep met broodje rosbiëf-tonnato



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui en de knoflook circa 2 minuten. Voeg de stukjes courgette toe en bak 1 minuut mee. Voeg de bouillon toe en laat de courgette circa 15 minuten zachtjes koken. Pureer ondertussen de tonijn samen met de mayonaise, ansjovisfilet en de helft van de kappertjes tot een gladde saus. Breng deze op smaak met citroensap, zout en peper. Snijd het meerzaden bolletje doormidden en besmeer met de tonnato-saus. Beleg iedere helft met een plakje rosbiëf en verdeel de sla eroverheen. Breng op smaak met versgemalen peper. Pureer de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep. Verdeel de soep over 4 kommen en serveer met het broodje rosbiëf-tonnato.

PS  
PowerSlim

## Ingrediënten broodje voor 1 persoon:

- 1 PowerSlim meerzaden bolletje
- 40 g tonijn op basis van olijfolie, uitgelekt
- 2 plakjes rosbiëf
- Handje gemengde sla
- 1 el mayonaise
- 1 el kappertjes
- 1 ansjovisfilet
- 1 tl vers citroensap
- Versgemalen peper
- Zout

## Ingrediënten soep voor 4 personen:

- 500 ml PowerSlim kruidenbouillon
- 400 g courgette in stukjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 1 el olijfolie
- 2 el roomkaas kruiden light



## Extra:

- Staafmixer

KCAL

417

EIWITTEN

29,1 g

KOOL-  
HYDRATEN

14 g

VETTEN

24,4 g

FASE 1A + 1B