



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
4 PERSONEN

INGREDIËNTEN SOEP:

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

COURGETTESOEP MET BROODJE ROSBIEF-TONNATO

EXTRA NODIG: STAAFMIXER

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 de soep met de staafmixer en roer de roomkaas door de soep.

KCAL
417

EIWITTEN
29,1 G

KOOLHYDRATEN
14,0 G

VETTEN
24,4 G

FASE 1A + 1B



BEREIDINGSTIJD: 20 MIN
1 PERSOON

INGREDIËNTEN BROODJE:

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

COURGETTESOEP MET BROODJE ROSBIEF-TONNATO

Pureer 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 iedere helft met de tonnato-saus. Beleg vervolgens met een plakje rosbief en verdeel de sla eroverheen. Breng op smaak met versgemalen peper.

KCAL
417

EIWITTEN
29,1 G

KOOLHYDRATEN
14,0 G

VETTEN
24,4 G

FASE 1A + 1B