



Courgettesoepfietsen

Het Westland is rijk aan kwekerijen die hun groente en fruit in stalletjes langs de weg aanbieden. Ook vind je er kleine winkeliers die veelal streekproducten en zelfgemaakte lekkernijen aanbieden. Tijdens deze fietsroute bezoek je verschillende leuke plekken om Westlandse courgettesoep bij elkaar te fietsen. Buiten de supermarkten natuurlijk, want dat is in het Westland meer dan mogelijk en nog ontzettend leuk ook!

Ook bezoeken we een aantal andere bijzondere plekken om deze prachtige streek beter te leren kennen. Wist je bijvoorbeeld dat het Westland onderdeel uitmaakt van een heus Nationaal Park?

De Westlandse Courgettesoep

Hieronder het recept van de courgettesoep voor 3-4 personen. Westlandse porties, dus een flinke kom per persoon. Een simpel en heerlijk soepje als je niet zoveel tijd hebt of niet lang in de keuken wilt staan.

(Bron: Linda Bosman, soepexpert van de Facebookgroep *Fietsen voor m'n eten – Westland*)

Ingrediënten:

- * 2 courgettes in stukjes
- * 2 uien gesnipperd
- * 2 tenen knoflook
- * 2 eetlepels olijfolie
- * 1 liter kipbouillon
- * 3 eetlepels groene pesto
- * 400 ml. melk
- * 2 eetlepels roomkaas



Bereidingswijze (max. 30 minuten totaal):

Fruit de courgette, knoflook en ui in de olijfolie. Voeg de bouillon toe en de pesto. Dit 8 minuten koken. Het geheel pureren. Peper en zout naar smaak toevoegen. De melk erbij en nog even warmen. In de soepkom een lepel roomkaas erin.

Variatietip: gerookte zalmsnippers, gerookte kip of fetakaas erdoor. En brood met kruidenboter, tapenade of aioli erbij is ook heerlijk.



Overige benodigdheden:

- * Een stevige fiets met fietstassen, manden of een goede rugzak waar je de door jou bij elkaar gefietste ingrediënten mee kunt vervoeren.
- * Voldoende muntgeld en een bankpas om de ingrediënten te kunnen afrekenen.
- * Bij warm weer: een koeltasje met koelelementen voor de producten die koud moeten blijven.
- * Een grote pan om de soep in te koken en een kleinere pan om de bouillon in voor te bereiden.
- * Een pureestamper of groentemolen om de courgettes te pureren.

Heb je nog een stamper of groentemolen nodig om te pureren? Neem dan eens een kijkje in Marian's Kookwereld in Naaldwijk.

Meer informatie:

- Deze fietstocht wordt georganiseerd in het kader van De Week van het Nationaal Park Hollandse Duinen. Kijk voor meer activiteiten tussen zaterdag 25 september en zondag 3 oktober 2021 op www.nationaalparkhollandseduinen.nl/deweekvan.
- De Westlandse activiteiten tijdens deze week worden georganiseerd in samenwerking met Bezoek Westland, ons gebiedspromotiebureau. Kijk op hun website voor alles wat het Westland te bieden heeft: www.bezoek-westland.nl.
- Heb je na vandaag nog meer de smaak te pakken gekregen van het fietsen langs de vele verkooppunten van lokaal eten die in het Westland en (Midden-)Delfland te vinden zijn? Kijk dan eens op de regiokaart van Fietsen voor m'n eten – Westland om te ontdekken waar de stalletjes langs de weg, kwekerijen, boerderijen en kleine winkeliers gevestigd zijn: <https://fietsenvoormijneten.nl/regio/westland>. En word lid van de Facebookgroep 'Fietsen voor m'n eten – Westland' als je nog geen lid was, om alle actuele tips en fietsverslagen te volgen.

www.fietsenvoormijneten.nl

Bedankt dat je meefietst en eet smakelijk!