

Stevige tomatensoep



Deze stevige, verse tomatensoep zit boordevol lekkere groenten! De soep is kleurrijk gevuld met tomaten, winterpeen, prei en aardappels. Lekker als lunchgerecht of bij het avondeten.

Koken : 30

Totaal : 30 min

Ingrediënten

- 1 kilo rijpe zachte tomaten
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 2 winterpenen
- 1 grote aardappel
- 1 prei
- 2 laurierblaadjes
- 1 takje tijm
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels olijfolie
- peper
- peterselie
- 1 liter koude groentebouillon met minder zout

Recept

1. Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn.
2. Verwijder de kroontjes van de tomaten.
3. Snijd de aardappel, prei en winterpeen in kleine stukjes.
4. Maak met een stukje touw een kruidenbultje van laurier en tijm.
5. Verwarm de ui en knoflook in de olie op een laag vuur en laat ze zacht worden. Voeg een scheutje van de bouillon en de tomaten toe en laat gedurende 5-10 minuten stomen op een laag vuur met het deksel op de pan. Als het vel van de tomaten begint los te komen het geheel afblussen met de overige bouillon. Verwijder de velletjes van de tomaten en snijd ze in stukken.
6. Voeg de tomaten, de overige groenten, het kruidenbultje en de paprikapoeder toe aan de bouillon en breng opnieuw aan de kook. Laat in 15 minuten op een laag vuur de groenten zacht worden.
7. Verwijder het kruidenbultje en maak de soep glad met een staafmixer of keukenmachine.

8. Verwarm de soep nogmaals en roer er nog wat fijngehakte peterselie door de soep.

9. Breng de soep op smaak met vers gemalen peper en garneer met een takje verse peterselie.
Geniet ervan!

Voedingswaarden

calories : 205 calories

fat : 7.00 grams

carbohydrate : 26.00 grams

proteïn : 4.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/stevige-tomatensoep>