

INGREDIËNTEN

Voor 1.400 ml
500 gr paprika (3 stuks)
150 gr winterpeen
150 gr rode ui
150 gr aardappel
200 gr tomaat
2 teentjes knoflook
10 gr peterselie
1 groentebouillonblokje
0,5 theelepel gedroogde tijm

BOMVOLLE GROENTESOEP

Bevat per 100 ml: Kcal: 36 | Eiwit: 0,9 gr | Koolhydraten: 6,1 gr | Vet: 0,5 gr | Vezels: 1,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Maak de paprika's, winterpeen en rode ui schoon en snij in grove stukken.
• Hak de knoflook fijn.
• Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan en bak de knoflook en tijm op laag vuur een minuut of twee aan.
• Voeg de paprika, winterpeen en rode ui toe en laat dit een paar minuten op hoger vuur meebakken.
• Maak 750 ml bouillon van het bouillonblokje en voeg dit toe aan de gebakken groente.
• Hak de peterselie een keer grof door en voeg dit toe aan de soep. Gebruik niet alleen het blad maar ook de stelen.
• Laat de soep aan de kook komen en snij ondertussen de (geschilde) aardappel en tomaten in blokjes. Voeg deze ook toe aan de soep.
• Kook de soep totdat de aardappel gaar is (ongeveer 20 minuten) en pureer 'm glad met de staafmixer. Voeg naar smaak peper en zout toe.

TIPS EN TRICKS

• Zelf vond ik het erg lekker om ook nog een klein mespuntje chilipoeder en gerookte paprikapoeder aan de soep toe te voegen.
• Deze soep bevat in totaal een kilo groente! Daarom kun je ‘m ook perfect eten als vervanger voor gewone groente. Ook qua calorieën komt dat prima uit.
• Dit is echt weer een maak-je-groentela-leeg-soepje. De ingrediënten die ik gebruik zijn dus slechts een suggestie. Vrijwel alle groente die je nog in huis hebt (en die op moeten) kun je aan deze soep toevoegen.