

INGREDIËNTEN

Voor 3 personen / 750 ml
500 gr trostomaten
1/2 liter water
1 rode ui
1 teentje knoflook
1 blokje kippenbouillon
1/2 theelepel Italiaanse kruiden
1 theelepel suiker

ITALIAANSE TOMATENSOEP

Bevat per portie: Kcal: 83 | Eiwit: 1,9 gr | Koolhydraten: 11,0 gr | Vet: 3,1 gr | Vezels: 2,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Haal het kroontje uit de tomaten en snij ze in stukken.
• Neem een (soep)pan en verhit een scheutje olie. Bak daarin de ui en knoflook een paar minuten zachtjes aan. Voeg vervolgens de Italiaanse kruiden en tomaten toe en laat deze ook nog een paar minuten meebakken.
• Voeg nu een halve liter kippenbouillon en de suiker toe.
• Laat de soep ongeveer een half uur zachtjes pruttelen. Hij is dan ingekookt tot ongeveer 750 ml.
• Je kunt de soep helemaal fijn maken met de staafmixer maar je kunt er ook voor kiezen om ‘m wat grover te houden. Het enige wat je dan eventueel nog moet doen is de grote stukken tomaat een keer doormidden steken met een spatel.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt de soep helemaal fijn maken met de staafmixer maar je kunt er ook voor kiezen om ‘m wat grover te houden. Het enige wat je dan eventueel nog moet doen is de grote stukken tomaat een keer doormidden steken met een spatel.