

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen/1 liter
4 rode paprika's
2 tomaten
1 rode ui
2 teentjes knoflook
3 takjes tijm (of 1 theelepel gedroogd)
15 ml olijfolie
1 groentebouillonblokje

PAPRIKASOEP

Bevat per portie: Kcal: 89 | Eiwit: 2,2 gr | Koolhydraten: 13,1 gr | Vet: 4 gr | Vezels: 3,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Snij de paprika, tomaat,ui en knoflook in grove stukken.
• Doe alles in een ovenschaal en hussel er met je handen 15 ml olijfolie en wat peper en zout door.
• Leg de takjes tijm er bovenop en zet de schaal ongeveer 25 minuten in de oven.
• Breng in een ruime pan 500 ml groentebouillon aan de kook.
• Haal de groente uit de oven en ris de tijmblaadjes van de takjes af. De takjes zelf gaan niet door de soep, de blaadjes wel.
• Voeg de groente toe aan de bouillon en maak er met de staafmixer een mooie gladde soep van.
• Breng de soep eventueel verder op smaak met peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt de groente ook in een koekenpan op hoog vuur gaar bakken / grillen. Zorg wel dat het echt flink bakt (en niet stooft) want juist door het harde bakken komen de smaken goed vrij.
• Je hoeft niet perse allemaal rode paprika's te gebruiken. Een kleurenmix gaat ook prima. Ik heb voor alleen maar rood gekozen omdat de soep dan een mooie kleur krijgt, maar dat is eigenlijk niet zo heel belangrijk