



Paprikasoep

2 PERSONEN - voorgerecht

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 3 rode paprika's
- 🍲 1 ui
- 🍲 handje verse peterselie
- 🍲 1½ teentje knoflook
- 🍲 ½ rode peper
- 🍲 1 el olijfolie
- 🍲 ½ el gerookte paprikapoeder
- 🍲 400 ml water
- 🍲 ½ blokje groente bouillonblokje
- 🍲 75 ml volvette kokosmelk
- 🍲 verse peterselie
- 🍲 zout en peper naar smaak
- 🍲 olijfolie, extra voor in de soep bij opdienen

MATERIAAL: staafmixer of blender

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de paprika in kleine blokjes en de ui, peterselie en knoflook in grove stukjes.
2. Ontpit de chilipeper en hak de peper klein.
3. Verwarm een el olijfolie boven een middelhoog vuur.
4. Bak de ui totdat het glazig is en voeg dan de paprika toe en bak 5 tot 10 minuten.
5. Voeg vervolgens de knoflook, eetlepel gerookte paprikapoeder, peper, zout en gesneden chilipeper toe.
6. Bak nog even kort en haal de pan van het vuur.
7. Verwarm een eetlepel olijfolie in een soeppan en voeg hier de gebakken groente toe.
8. Voeg het water met de bouillon en eventueel bouillonpoeder toe en breng aan de kook.
9. Zet het vuur lager en laat 20 minuten zachtjes doorkoken.
10. Haal de pan van het vuur en pureer het geheel met een staafmixer.
11. Voeg de kokosmelk toe en roer door.
12. Breng nog even kort aan de kook en breng op smaak met peper en zout.
13. Schenk in een kom en voeg per kom soep een scheutje olijfolie toe.

TIP: Voeg eventueel gebakken of gekookte kipfilet toe om er een volwaardige lunch/diner gerecht van te maken.

BRON: lowcarbchef.nl

