



Maaltijdsoep van kokos met tomaat en gehakt

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 150 g middelgrote uien
- 1 rode paprika
- 2 el milde olijfolie
- 400 g gepelde tomaten in blik
- 1 kippenbouillonblokje minder zout
- 350 ml water
- 100 g witte rijst
- 150 g runder-kipgehakt
- 1½ teen knoflook
- ½ rode peper
- 15 g verse gember
- ½ bosui
- 100 ml kokosmelk

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de ui in ringen en de paprika in stukjes.
2. Verhit 1½ el van de olie in een soeppan met dikke bodem op middelhoog vuur en bak de ui in 5-10 minuten lichtbruin.
3. Voeg de paprika toe en bak 1 minuut.
4. Voeg de gepelde tomaten, bouillonblokje en het water toe en laat met de deksel op de pan 15 minuten koken.
5. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak het gehakt in 4-5 minuten rul.
7. Snijd de knoflook en rode peper fijn en rasp de gember.
8. Zet het vuur hoog, voeg toe aan het gehakt en bak 2-3 minuten mee.
9. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Snijd de bosui in schuine dunne ringen.
11. Meng de kokosmelk door de tomatensoep en pureer glad met de staafmixer.
12. Verdeel de soep over diepe borden en verdeel het gehakt en de bosui erover.
13. Serveer de rijst ernaast.

TIP: Verwijder eventueel de zaadlijst van de rode peper als je de soep minder pittig wil.

VEGATIP: Vervang het kippenbouillonblokje door groentebouillon en het gehakt door plantaardig rul gehackt.

****** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

