



Maaltijdsoep van tomaat met pasta en gehakt uit Toscane

2 PERSONEN

⌚ 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 teentje knoflook
- 1½ el olijfolie
- 200 g roerbakgroenten Italiaanse stijl
- 200 g spinazie
- 400 g tomaten (gepeld, blik)
- 500 ml vleesbouillon
- 50 g pipe rigate (pasta)
- 150 g gemengd gehakt

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de knoflook fijn.
2. Verhit in een soeppan 2 el olie.
3. Fruit de knoflook 1 minuut.
4. Bak de roerbakgroente op een middelhoge stand 4 minuten mee.
5. Schep de spinazie erdoor en laat het blad al omscheppend slinken.
6. Voeg de gepelde tomaten en bouillon toe en breng aan de kook.
7. Druk de tomaten met een spatel in kleinere stukken.
8. Voeg de pasta toe en kook de soep 10 minuten op een middelhoge stand.
9. Verhit intussen in een koekenpan de overige 1 el olie.
10. Bak het gehakt in 5 minuten rul en gaar.
11. Voeg het gehakt toe aan de soep.
12. Breng de soep op smaak met zout en peper.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** 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: boodschappen.nl

