



Maaltijdsoep van paprika met harissa uit Noord-Afrika

2 PERSONEN

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 paprika's
- ½ teentje knoflook
- 1 rode ui
- 2 stengels bleekselderij
- 1 el olijfolie
- 1 groentebouillonblokje
- 500 ml water
- 1 el harissa
- peper en zout
- 125 g bulgur

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwijder de steel en zaadlijsten van de paprika en snijd in stukken van 3 cm.
2. Pel en snijd de knoflook en rode ui fijn.
3. Snijd de bleekselderij in stukken van 1 cm en houd de bladeren apart.
4. Verhit een soeppan met de olijfolie en bak de knoflook, ui, paprika en bleekselderij 5 minuten.
5. Meng de groentebouillon-tablet met het water.
6. Voeg de harissa en groentebouillon toe aan de groenten en kook 5 minuten.
7. Pureer de soep met een staafmixer.
8. Breng op smaak met peper en zout.
9. Voeg de bulgur toe en kook volgens de aanwijzingen op de verpakking.
10. Verdeel de soep over de kommen en garneer met de bladeren van de bleekselderij.

TIP: Harissa is een pittige, smaakvolle pasta op basis van rode pepers, knoflook en kruiden, afkomstig uit de Noord-Afrikaanse keuken. Koken met harissa voegt een heerlijke kick toe aan gerechten. Voeg het toe aan stoofschotels, soepen of sauzen om diepte en warmte te geven. Marineer vlees of groenten met harissa voor een intense smaakbeleving bij het grillen of bakken. Mix het met olijfolie voor een kruidige dressing voor salades of geroosterde groenten. Wees voorzichtig met de hoeveelheid harissa, omdat het erg pikant kan zijn. Ontdek de veelzijdigheid van harissa en breng je gerechten naar een hoger niveau.

* 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: eatertainment.nl

