



Maaltijdsoep van tomaat met kokos en borlottibonen

2 PERSONEN

⌚ 30 + 12 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ Frans afbakstokbrood
- 2 tenen knoflook
- 2½ el milde olijfolie
- 50 g plantaardige kaas rasp mild
- 1 middelgrote ui
- 100 g winterpeen
- 300 g tomaten
- 35 g tomatenpuree
- ½ el garam masala
- 250 ml water
- 200 ml kokosmelk
- ½ groentebouillonblokje minder zout
- 100 g borlottibonen uit blik
- 4 g verse platte peterselie

MATERIAAL: soeppan, staafmixer, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd het stokbrood in schuine plakken en de knoflook fijn.
3. Meng de helft van de knoflook met 1 el van de olie, peper en eventueel zout.
4. Besmeer het brood met de knoflookolie en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat.
5. Bestrooi de helft van de plakken brood met de plantaardige kaas rasp en bak ca. 12 minuten in de oven.
6. Snipper ondertussen de uien.
7. Schil en snijd de peen in plakken van 1 cm en de tomaten in parten.
8. Verhit de rest van de olie in een soeppan op middelhoog vuur en bak de ui, tomatenpuree en de rest van de knoflook 5 minuten.
9. Voeg de peen en garam masala toe en bak nog 3 minuten.
10. Voeg de tomaten, het water, ¾ van de kokosmelk en het bouillonblokje toe.
11. Breng aan de kook en laat 15 minuten op laag vuur zachtjes koken.
12. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en eventueel zout.
13. Spoel de bonen in een vergiet onder koud stromend water, laat uitlekken en roer door de soep.
14. Snijd de platte peterselie fijn.
15. Verdeel de soep over de kommen, besprenkel met de rest van de kokosmelk en strooi de peterselie erover.
16. Serveer met de toast.

****** 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)

