



Maaltijdsoep van tomaat met paprika en courgette



2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 grote ui
- 2 rode paprika's
- 3 tomaten
- 1 courgette
- 1 prei
- 40 g verse spinazie
- 2 el ketjap
- 400 ml water

voor de vegan spinazieroom:

- 70 g cashewnoten
- 100 ml water
- 15 g verse spinazie, optioneel:

MATERIAAL: soeppan, blender, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd alle groente in grove stukken, behalve de ui, prei en één paprika.
2. Die snijd je in fijnere stukken.
3. Bak de courgette, tomaten en één van de paprika's totdat ze een beetje zacht zijn en voeg dan de spinazie toe.
4. Laat 2 minuutjes door bakken en voeg samen met 400 ml water toe aan de blender.
5. Blend het geheel net zo grof of fijn als jij de soep wil hebben en giet terug in de pan.
6. Bak vervolgens de andere paprika, prei en ui in een ander pannetje en voeg deze toe aan de soep.
7. Breng op smaak met de ketjap en voeg naar eigen smaak peper en zout toe.
8. Maak voor de room de blender schoon en doe hierin de noten, het water en eventueel de spinazie.
9. Blend tot een romig geheel en serveer in een apart bakje bij de soep of swirl het over de soep.

* 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: culy.nl