TOMATENSOEP

Wat heb je nodig voor 2 personen?

2 uien
2 tenen knoflook
1,5 kilo tomaten
2 zoete (punt)paprika's
15 gram verse basilicum
1 bouillonblokje
1 eetlepel olijfolie
4 eetlepels balsamico azijn
peper

Zo maak je het

1. Kerf de tomaten in zodat ze aan de onderkant (aan de andere kant van het kroontje) een kruisje hebben. Leg ze in een kom en giet hier (kokend) heet water over heen. Haal ze na een minuut voorzichtig uit het water en pel het velletje eraf.

2. Snipper de ui en fruit deze samen met de olie in een grote pan.
3. Pers ook de knoflook en voeg deze bij de ui zodra deze glazig begint te worden
4. Snijd ondertussen de paprika in kleine stukjes en voeg deze bij het ui-knoflook mengsel en bak deze ongeveer 5 minuten mee.
5. Snijd de tomaten en de helft van de basilicum in stukjes en voeg deze samen met 250 milliliter water en het boullionblokje toe.
6. Laat het geheel nu minimaal een half uur op laag vuur sudderen en roer af en toe door.
7. Pureer de soep met een staafmixer, proef of hij genoeg smaak heeft en voeg naar smaak peper toe.
8. Hak de basilicum fijn. Serveer de soep met de basilicum en een eetlepel balsamicoazijn.

Eet smakelijk!

Tip: Bak eens zelf volkorenbrood of volkoren stokbrood en serveer deze bij de soep.

Voedingswaarde per persoon

Energie	131 kcal
Eiwit	5,1 gram
Koolhydraten	18,6 gram
Vet	3,2 gram
Vezels	3,0 gram
Zout	0,1 gram