



# BASISRECEPT VOOR TOMATENSOEP

## INGREDIËNTEN

### VOOR ca. 4 PERSONEN

- 1 kleine ui
- 1 teen knoflook
- ½ gele paprika
- Kruiden:
  - 1 takje rozemarijn,
  - 2 takjes tijm alleen de blaadjes,
  - ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl paprikapoeder
- ½ bosje basilicum
- 1 pak gezeefde tomaten of 2 blikken tomaten
- 1 groentebouillonblok of 3 maggiblokjes
- 1 tl suiker (eventueel)
- olie om in te bakken

#### *Voor tomaten-groentesoep:*

- ½ gele paprika, in dunne reepjes
- enkele bloemkoolroosjes, in dunne plakjes gesneden
- 1 kopje doperwten (diepvries)

#### *Voor een goed gevulde soep:*

- 1 blik limabonen, afgespoeld en uitgelekt
- 60 g orzo

#### **Bereidingstijd:**

Voorbereiden: 20 minuten

Bereiden: 25 minuten

## BEREIDING

De basis van dit recept is voor een eenvoudige tomatensoep. Door extra groenten en eventueel pasta (bijvoorbeeld orzo) maak je er een lekkere maaltijdsoup van.

Snijd de ui fijn, pers de knoflook. Snijd de paprika in dunne reepjes. Pluk de blaadjes van de basilicum en snijd de steeltjes fijn.

Verhit een scheutje olie en smoor hierin de ui, voeg na 2 minuten de knoflook toe. Als de ui zacht is kunnen de kruiden, de fijngehakte basilicum en het paprikapoeder erbij. Laat even mee bakken.

Voeg de gezeefde tomaten toe, 500 ml water en bouillonblok of de maggiblokjes.

Voor de tomaten-groentesoep kun je nu ok de andere helft van de paprika, de bloemkool en de doperwten toevoegen.

Breng aan de kook. Laat zachtjes ca. 10-15 min koken tot de groenten gaar zijn.

Proef op smaak. Soms zijn de tomaten zuur of bitter, voeg dan een beetje suiker toe.

Voor de goed gevulde soep voeg je tegelijk met de overige groenten ook de orzo toe. Je kunt natuurlijk prima een andere pastasoort gebruiken, maar houdt rekening met de kooktijd. Gebruik je liever vermicelli? Daarvoor geldt hetzelfde.

Aan het einde van de kooktijd kunnen de limabonen erbij om mee te verwarmen.

Eventueel kun je de soep binden met maizena als hij nog te dun is. Meng hiervoor 1 eetlepel maizena met koud water. Zet de pan even van het vuur en voeg het maizenapapje al roerend toe. Laat weer even aan de kook komen zodat de maizena bindt.

Scheur of snijd de basilicumblaadjes en voeg op het laatste moment toe aan de soep. Garneer de soep eventueel met wat pesto.