

Paprikasoep

Kcal 104, koolhydraten 21, vet 2, eiwit 2, vezels 4



Vorbereiden 10 minuten



Totale tijd 25 minuten

INGREDIËNTEN

350 gr geroosterde paprika's
350 gr tomaten
65 ml balsamico
500 ml water
1 ui
2 tn knoflook
20 gr palmsuiker
1 bouillonblok
5 ml olijfolie
zout & peper

BEREIDEN

1. Maak de ui en de knoflook schoon en bak deze kort in de olijfolie.
2. Voeg nu de palmsuiker toe en laat dit zachtjes smelten.
3. Blus nu af met de balsamico.
4. Laat dit kort inkoken 8 minuten.
5. Voeg nu de rest van de ingrediënten toe en kook de tomaten gaar.
6. Pureer de soep met de staafmixer.

WAT HEB JE NODIG

soeppan
staafmixer

Tip van Helen

Maak van overgebleven stukjes groenten in de koelkast een leuk garnituur voor in de soep. Verse kruiden doen het ook altijd goed!

