




Tomaten Groentesoep met ballen

 Bereiden in: koekenpan / soeppan

 Voorbereiding: 35 min.

 Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 250 gram - 500 gram naar behoefte
- 1 kg rijpe tomaten
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 liter rund bouillon mag ook groente- of kippenbouillon
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl tijm
- Olijfolie
- Zout en peper
- Optioneel: scheutje room of lepel crème fraîche

- Energie: ± 140 kcal
- Eiwitten: ± 4 g
- Koolhydraten: ± 18 g
- Waarvan suikers: ± 10 g
- Vetten: ± 5 g
- Waarvan verzadigd: ± 0,8 g
- Vezels: ± 4–5 g
- Zout: ± 1,2 g
- ? Met scheutje room (optioneel)
- Voeg je per portie een klein scheutje room toe, dan komt daar ongeveer bij:
 - + 40–60 kcal
 - + 4–5 g vet



Tomaten Groentesoep met ballen

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

- 1 Snijd de tomaten, paprika, courgette en ui in grove stukken en leg ze op een bakplaat.
- 2 Kneus de knoflook en leg deze erbij.
- 3 Besprenkel alles royaal met olijfolie, zout, peper en de kruiden.
- 4 Rooster de groenten 25–30 minuten in de oven tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn.
- 5 Kruid het gehakt en draai ze in kleine balletjes
- 6 Doe alles in een grote pan en voeg de tomatenblokjes en bouillon toe.
- 7 Breng aan de kook en laat nog 10 minuten zachtjes pruttelen, voeg de balletjes toe..
- 8 . Pureer de soep glad (of laat hem juist iets grover voor meer structuur).
- 9 Proef en breng verder op smaak, eventueel met een klein scheutje room.

Serveren

Knapperige bladerdeegstengels met kaas en kruiden Luchtig, krokant en altijd een succes. Door het bladerdeeg te bestrooien met kaas, paprikapoeder en een beetje tijm of oregano krijgt u een heerlijk hartig hapje dat perfect combineert met de soep. Ideaal om te dippen en makkelijk vooraf te maken. Geroosterd boerenbrood met tomaat en knoflook Een eenvoudige klassieker die het altijd goed doet. Wrijf een warm geroosterd sneetje brood licht in met knoflook, besprenkel met olijfolie en beleg met fijn gesneden tomaat en eventueel wat basilicum. Fris, puur en vol smaak — precies wat deze soep mooi aanvult. Mini tosti's met kaas en mosterd (paasfavoriet) Snijd kleine vierkantjes brood, beleg met kaas en een dun laagje mosterd en bak ze goudbruin in de pan of oven. De combinatie van gesmolten kaas en een lichte pit maakt dit een verrassend lekker en feestelijk hapje bij de soep.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten