

Tomaten groentesoep



Bereiden in: grote pan



Voorbereiding: 10 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 liter runder- of groentebouillon of zelf trekken
- 1 blik gepelde tomaten (400 g) of 500 g verse tomaten
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 1 winterwortel, in halve plakjes
- 1 prei, in ringen
- 1/2 courgette, in blokjes
- 1 rode paprika, in stukjes
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl gedroogde oregano of Italiaanse kruiden
- Peper en zout naar smaak
- Olijfolie
- Voor de gehaktballetjes:
 - 250 g half-om-half gehakt
 - 1 el paneermeel
 - 1 ei

Voedingswaarde

•

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Tomaten groentesoep

Bereiding

- 1 **Balletjes draaien:** Meng alle ingrediënten voor de balletjes tot een soepel gehaktmengsel. Draai er kleine soepballetjes van (ter grootte van een knikker) en zet ze even koel weg.
- 2 **Soepbasis maken:** Verwarm een scheutje olijfolie in een grote pan. Fruit de ui en knoflook 2–3 minuten glazig. Voeg dan de tomatenpuree toe en bak even mee om te ontzuren.
- 3 **Tomaten en groenten toevoegen:** Voeg de gepelde tomaten toe en prak deze grof. Voeg daarna de wortel, paprika, courgette, prei en kruiden toe. Roer goed door.
- 4 **Bouillon erbij:** Giet de bouillon in de pan en breng aan de kook. Laat de soep 10 minuten zachtjes pruttelen.
- 5 **Balletjes toevoegen:** Voeg nu de rauwe gehaktballetjes toe aan de hete soep. Laat nog eens 10–15 minuten zacht koken, tot de balletjes gaar zijn.
- 6 **Op smaak brengen:** Breng de soep op smaak met peper en zout. Serveer eventueel met een lepel verse peterselie of wat geraspte kaas.

Serveren

Lekker met een stuk knapperig brood of ciabatta met roomboter.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten