



MANDEMAKERS VITAAL

Recept

BENODIGDHEDEN

- 2 paprika's
- 4 teentjes knoflook
- 500 gr. tomaten
- 1 ui
- 1 el. (olijf)olie
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 250 ml groentebouillon
- 100 ml kookroom
- Zout
- Peper

BEREIDING GEROOSTERDE PAPRIKA EN TOMAATSOEP

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

Stap 2

Snijd de paprika's, tomaten en ui in grove stukken.

Stap 3

Pel de teentjes knoflook.

Stap 4

Plaats de paprika's, tomaten, ui, knoflook, een scheutje olijfolie, basilicum, tijm, zout en peper in een ovenschaal. Meng alles goed door elkaar.

Stap 5

Bak dit mengsel ongeveer 20 minuten in de oven.

Stap 6

Schep vervolgens alles, inclusief het vocht, in een soeppan en voeg de groentebouillon toe. Laat het geheel 5 minuten zachtjes pruttelen.

Stap 7

Pureer de soep met een staafmixer tot een gladde consistentie. Voeg indien gewenst extra bouillon toe voor de gewenste dikte.

Stap 8

Serveer met een scheutje kookroom.



Dit recept is voor 2 personen. Eet smakelijk!

Heb jij een lekker gezond recept om te delen? stuur hem dan naar vitaliteit@dmg.eu en wellicht komt jouw recept in het Mandemakers receptenboek.