

## Maissoep met tonijnpeterselietopping

Gemaakt voor groep 6,7 en 8 basisschool de Peperklip op donderdag 10 januari 2019

### Ingrediënten (4 personen):

- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 prei (in kleine stukjes gesneden en gewassen)
- 1 wortel (geschraapt, grof geraspt)
- Peper, zout
- 1 theelepel komijnpoeder (djinten)
- 1 theelepel gele curry poeder (jonnie boer of anders)
- 1 theelepel verse tijm of 4 takjes
- 2 teentjes knoflook (klein gesneden)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 750 milliliter groentebouillon
- 2 blikjes mais (uitgelekt)
- 1 blikjes tonijn (uitgelekt)
- 3 eetlepels verse peterselie (fijnggehakt)
- 1 citroen (sap)

### Bereiding:

Verhit de olie in een grote (soep)pan en bak hierin de ui, prei, komijnpoeder, curry poeder en verse tijm op middelhoge stand. Voeg zodra de groenten een beetje kleur krijgen de knoflook en tomatenpuree toe en bak circa 5 minuten.

Voeg de bouillon, wortel en mais toe, warm mee en breng de soep op smaak met zout en peper.

Laat de soep even koken zodat de groenten kunnen garen.

Meng intussen het tonijnvlees met de peterselie en het citroensap. Breng op smaak met peper en zout.

Pureer de soep met een staafmixer of als je liever alle ingrediënten nog wilt herkennen, kun je de soep ook prima eten zonder te pureren.

Verdeel de soep over kommen.

Serveer het tonijnmengsel erbij en schep in het midden van elke kom.

Eet smakelijk!

**WEETJE** van de kok: mais is eigenlijk een graan, geen groente. Zo kun je ook maisbrood kopen of mailsmeel. Het is glutenvrij.

**TIP** van de kok: In mais zitten veel voedingsvezels. Dit draagt bij aan een gezond voedingspatroon en goede stoelgang. Het is overigens het beste om mais verwarmd te eten.

