

Tomaat-paprikasoep met yoghurt topping

Gemaakt voor groepen 6, 7 en 8 basisschool de Peperklip op 29 november 2018

Ingrediënten soep (4 personen):

- Zonnebloemolie
- 10 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 toot 1,5 kilo tomaten
- 1/3 pot verse basilicum
- 300 gram gegrilde rode paprika's (in pot)
- 1 groot potje tomatenpuree
- 2 blokjes groentebouillon (voor 1 liter)
- Water
- Peper, zout
- 1 blaadje Laurier
- 1 Knoflooktenen
- 200 gram oranje linzen (**LET OP: deze moeten een nacht voorweken in een pan met koud water!!!**)
- 200 milliliter magere yoghurt

Bereiding:

Giet de geweekte linzen af in een vergiet. Pak een nieuwe pan en zet de linzen op met wat water, de hele knoflooktenen en het blaadje laurier en laat deze in 15-20 minuten gaar koken. Giet als de linzen gaar zijn eventueel teveel water af.

Schil en snijd de ui in kleine stukken. Schil en snijd de knoflook fijn. Snijd alle tomaten (na het wassen) in 8 stukken. Giet de gegrilde paprika's af en vang het olieachtige vocht op. Maak 1 liter bouillon door water te koken en hier 2 bouillonblokjes aan toe te voegen.

Zet een soeppan op het vuur met hier wat van de paprika olie en wat zonnebloemolie. Voeg de gesneden ui toe en de knoflook. Bak even aan.

Voeg de inhoud van het blikje tomatenpuree toe en roer goed.

Voeg nu de tomatenstukjes en de gegrilde paprika stukjes toe. Voeg ook de gekookte linzen toe en de bouillon. Laat 15 minuten zachtjes koken.

Pak de staafmixer en pureer de soep glad. Proef of er peper, zout of citroensap aan toegevoegd moet worden. Is de soep te dik, voeg dan nog wat water toe.

Zet de soep op tafel en dien op met wat lekker yoghurt. Eet smakelijk.

Tip van de kok: met wat brood en verse kruiden erbij kan deze soep in de winter prima als maaltijdsoep dienen. Schep dan wel twee keer een kom vol en verhoog de hoeveelheid per persoon.

Tip van de kok: wil je de soep wat pittiger maken, voeg dan wat paprikapoeder toe.

