PS. food & lifestyle

FASE 1

Tomatensoep

45 minuten

4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie	**87 Kcal**
Koolhydraten	**14.3 g**
Eiwitten	**3.9 g**
Vet	**0.6 g**
Vezels	**5 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes tomatenblokjes à 400g
- 1 ui, gesnipperd
- 2 el olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 l (tuin)kruidenbouillon
- Verse peterselie
- Italiaanse kruiden
- Peper
- Zout
-
- Extra: staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Fruit de ui en knoflook in 2 el olie in een soeppan totdat ze glazig zien. Voeg de bouillon en tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en zout en laat de soep 30 minuten zachtjes koken. Pureer de soep met een staafmixer en voeg voor opdienen enkele blaadjes peterselie toe aan de soep. Let op: dit is een bijgerecht.