



1A+1B

Meat

Geroosterde tomatensoep



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de tomaten in kwarten, halveer de cherrytomaatjes en snijd de ui en knoflook grof. Verdeel de tomaten over de bakplaat. Besprenkel met 1 el olijfolie en breng op smaak met peper, zout en het paprikapoeder. Hussel goed door elkaar en zet voor circa 15 minuten in de voorverwarmde oven. Breng ondertussen de rundertartaar op smaak met peper, zout en de gedroogde kruiden. Draai er balletjes van. Verhit vervolgens de overige olijfolie in een soeppan en fruit de knoflook en ui. Voeg de tartaarballetjes toe en bak gaar. Leg even apart en voeg vervolgens de tomatenpuree toe aan de pan. Schep na 1 minuut de tomaat erbij. Voeg het bouillonpoeder en 100 ml water toe en breng aan de kook. Laat 5 minuten koken en pureer vervolgens met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg de tartaarballetjes toe.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g rundertartaar
- ☐ 1 tl kruidenbouillon
- ☐ 150 g roma tomaten
- ☐ 50 g cherrytomaatjes
- ☐ 1 tl tomatenpuree
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ Snufje gerookte paprikapoeder
- ☐ Snufje chilivlokken
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	413 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	28 g
Vezels	4 g
Eiwit	27 g