



2C

Meat

Maaltijdsoep tomaat



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1 Verhit olie in een grote pan. Bak hierin de ui met knoflook in 1 minuut glazig. Voeg de tomaten uit blik, oregano, paprikapoeder, peper en zout toe
- 2 en breng aan de kook. Laat 5 minuten koken. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Zet de pan terug op het vuur. Voeg de paprika's
- 3 en winterpeen toe. Laat een paar minuten koken. Voeg de gehaktballetjes toe en kook zachtjes tot deze gaar zijn.

Ingrediënten

- ☐ 2 uien, fijngesnipperd
- ☐ 2 tenen knoflook, fijngesneden
- ☐ 2 blikken gepelde tomaten
- ☐ 1 gele paprika, in blokjes
- ☐ 1 groene paprika, in blokjes
- ☐ 1 winterpeen in schijfjes
- ☐ 600 g verse soepballetjes
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 1 tl gedroogde oregano
- ☐ 1 tl paprikapoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	492 kcal
Koolhydraten	17 g
Vet	31 g
Eiwit	32 g