

# ONDERWIJSGEZOND



## Tomatensoep

### Ingrediënten (8 personen):

- Zonnebloemolie, water
- 2 ui of 300 gram ui
- 1 prei
- blikje gepelde tomaten
- 4 tomaten
- 3 stelen bleekselderij
- 5 tenen knoflook
- blikje tomatenpuree
- 3 blaadjes laurier
- bosje peterselie
- kruiden naar wens (bijvoorbeeld basilicum, salie, tijm etc)
- groentebouillon



### Bereiding:

Zet een pan op het vuur met zonnebloemolie. Doe daarin gesneden ui, de knoflook, de prei gewassen en gesneden, en de bleekselderij ook gewassen en gesneden. Bak dit tot pulp. Doe de tomaten puree en de laurier erbij en bak tot hij niet meer zuur ruikt.

Als dit niet meer zuur is kun je de tomaten erbij doen, het blikje tomaat. Laat dit weer lekker even pruttelen.

Als het even gekookt is, haal dan de laurier eruit en staafmixer erdoor, net zo lang tot het een mooie pap is. Doe net zolang water erbij tot het de gewenste dikte heeft.

Als het al lijkt op een mooie soep doe dan de kruiden erbij. Te beginnen met de bouillon (doe dit met beleid, de bouillon uit de winkel is vrij zout. dus doe er steeds een beetje in en blijf proeven). Doe dan de kruiden erbij. Als je verse kruiden gebruikt kun je ze erin doen en even mee mixen met de staafmixer.

Als alles goed op smaak is, laat de pan dan nog even pruttelen.

Ik maak dit thuis altijd in grote hoeveelheden omdat mijn kinderen deze soep blijven eten.

### Tip(s) van de kok:

- Eet je niet alle soep in een keer op, zet hem dan weg in kleinere porties. Je kunt hem invriezen
- Je kunt de soep ook gebruiken als basis in pasta sauzen, lasagna etc. Bak gewoon wat extra groenten, zoals courgette, champignons, aubergine etc. Evt vlees. Doe dan de soep erbij en laat wat inkoken tot een dikkere saus en serveren maar!

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

[www.onderwijsgezond.nl](http://www.onderwijsgezond.nl)

[info@onderwijsgezond.nl](mailto:info@onderwijsgezond.nl)