

Recept 4 personen

Naam gerecht Tomaten cremesoep

Ingrediënten;

- 2 blikken tomatenstukjes
- 1 grote ui (gesnipperd)
- 2 verse tomaten
- ½ winterwortel
- 2 stengels bleekselderij (in ringetjes gesneden)
- ½ prei (in ringetjes gesneden)
- 2 tenen gesnipperde knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 100 ml groentebouillon
- 100 ml koosroom (lactosevrij)
- 5 blaadjes basilicum
- 5 takjes peterselie
- peper en zout (naar smaak)
- Volkorenbrood

Bereiding;

- Was en snijd de bleekselderij, de prei, de winterwortel en de tomaat in stukjes
- Bak de ui, de wortel, de prei en de bleekselderij enkele minuten. Voeg de knoflook toe en bak nog een minuut.
- Voeg de tomatenpuree toe en bak deze enkele minuten mee tot de zurigheid verdwenen is.
- Voeg dan de verse tomaat, de tomaat in blik en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat lekker pruttelen op een laag vuur.
- Staafmix dan het geheel tot een gladde soep.
- Voeg de kookroom toe, meng goed door en laat het geheel nog even zachtjes doorwarmen.
- Hak de peterselie en de basilicum fijn en voeg ook deze toe. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep met knapperig (volkoren)brood en kruidenboter

Tip (s) van de kok;

- Nadat je verse kruiden hebt toegevoegd, moet je de soep niet meer laten koken, omdat de kruiden dan hun smaak verliezen.

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

