

Recept 4 personen

ONDERWIJSGEZOND

Naam gerecht Tomaat-paprikasoep

Ingrediënten:

- 1 grote gesnipperde ui
- 4 tomaten
- 1 bilkje gesneden tomaatstukjes
- 2 gele paprika's
- 1 teen knoflook (gesnipperd)
- 2 groentebouillonblokjes
- 100 gram parelcouscous
- 5 gedroogde abrikozen (in stukjes gesneden)
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- peper en zout (naar smaak)
- Volkoren brood

Bereiding:

- Breng $\frac{1}{2}$ liter water aan de kook en doe er zout in. Het water moet smaak geven aan de parelcouscous, dus je mag best wat zout gebruiken
- Kook de parelcouscous al dente (Dat is net gaar, nog beetje hard, 1 minuut, minder van de kooktijd). Giet de couscous af en spoel daarna met koud water af. Meng met een klein beetje olie.
- Kook een liter water en los hierin de bouillonblokjes op.
- Was de paprika en de tomaat.
- Snijd de paprika en de tomaat in blokjes.
- Bak de uien enkele minuten in een beetje olie en voeg dan de knoflook toe. Bak nog een minuut.
- Voeg de tomaten, de paprika en de bouillon toe.
- Laat zachtjes doorkoken totdat de groenten gaar zijn.
- Staafmix de soep en breng op smaak met peper en zout.
- Hak de peterselle en voeg toe.
- Voeg de parelcouscous en de abrikozen toe.
- Proef of de soep goed van smaak is, voeg eventueel zout en peper toe.
- Serveer met geroosterd volkorenbrood

Tip (s) van de kok;

- Je kunt aan deze soep ook vermicelli in plaats van parelcouscous toevoegen
- Ook lekker met een scheutje zongedroogde tomatenolie.

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