

## Geroosterde gele paprika soep

**Type gerecht:** voorgerecht

**Bereidingstijd:** 60 minuten  
(inclusief roosteren)

**Porties:** 2 personen

### Ingrediënten

2 gele paprika's  
1 sjalot  
½ el olijfolie  
½ tl gemalen komijn (djinten)  
300 ml groentebouillon (van tablet)  
2 el crème fraîche

### Voedingswaarden per persoon

Energie 125  
Eiwit (g) 2  
Koolhydraten (g) 6  
Vet (g) 10  
Verz. Vet (g) 4  
Vezels (g) 3  
Zout 0,5

*Paprika is super gezond.  
Ze zijn rijk aan:  
vitamine C; antioxidant en  
betacaroteen (vit. A);  
(immuunsysteem & huid)  
Daarnaast bevatten ze o.a.  
luteïne en zeaxanthine beide voor  
de gezondheid van de ogen*

### Instructies

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Leg de paprika's op het rooster in het midden van de oven en rooster ze ca. 30 min. Neem de paprika's uit de oven en doe ze in een afgesloten plastic zak of afgedekte pan. Laat 20 min. rusten.
2. Verwijder de steelaanzet, zaadlijsten en velletjes van de paprika's. Snijd de paprika's in kleine stukjes.
3. Snipper de sjalot. Verhit de olie in een soeppan en fruit de sjalot 2 min. Bak de komijn 30 sec. mee.
4. Voeg de paprika en de groentebouillon toe en breng aan de kook. Laat op laag vuur 10 min. koken.
5. Neem de pan van het vuur en pureer de soep met de staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.
6. Schenk de soep in de kommen en schep in elke kom 1 el crème fraîche. Bestrooi met een beetje komijn.

