

Rode paprika soep

Type gerecht: voorgerecht

Bereidingstijd: 35 minuten

Porties: 2 personen

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
2 rode paprika's
½ verse, rode Spaanse peper
75 ml kookroom light
1 eetlepel olijfolie
1 kippenbouillonblokje
1 ½ eetlepels rodewijnazijn
cayennepeper

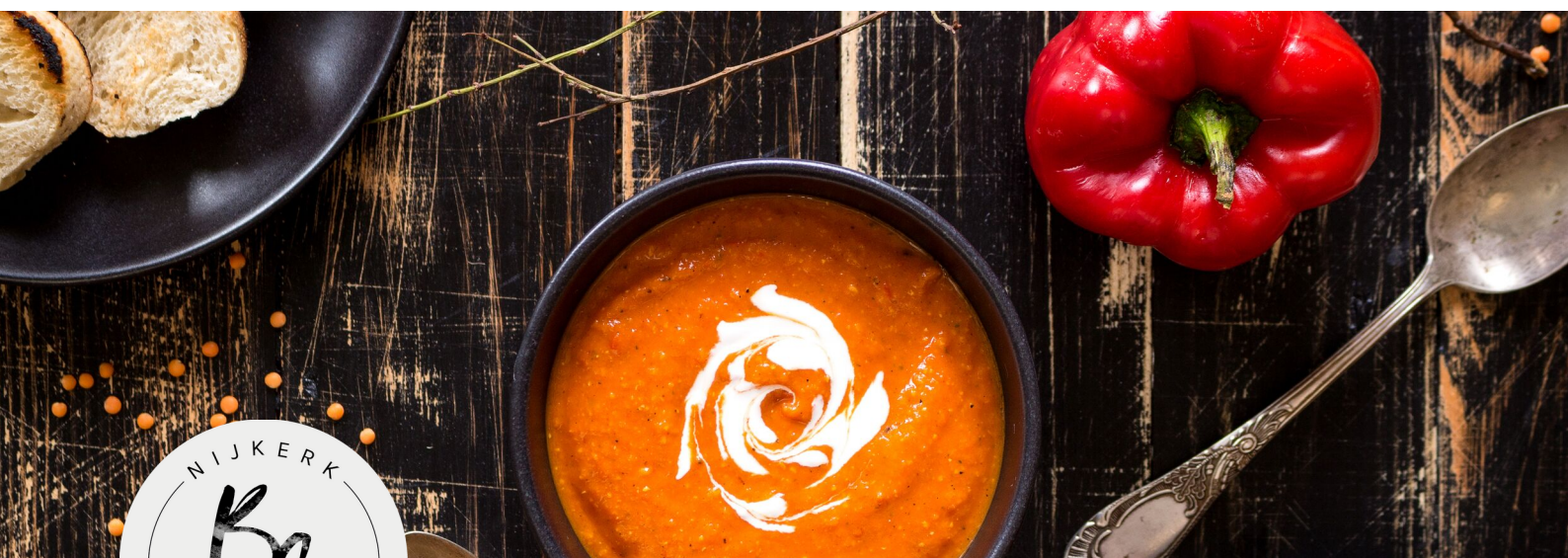
Voedingswaarden per persoon

Energie 180 kcal
Eiwit (g) 3
Koolhydraten (g) 7
Vet (g) 14
Verz. Vet (g) 0
Vezels (g) 2
Zout (g) 0,8

Net als andere groentesoorten bevat paprika veel vezels en voedingsstoffen en weinig calorieën. Rode paprika bevat 2 maal zoveel vitamine C als groene paprika. Ook is de rode wat zoeter.

Instructies

1. Pel de ui en snijd de ui, knoflook, paprika en Spaanse peper in grove stukken.
2. Doe de ui, knoflook, paprika en Spaanse peper met de olijfolie in een pan en laat ze met deksel 20 minuten op matig vuur bakken. Roer ze elke 3 tot 4 minuten om.
3. Los het bouillonblokje op in een ½ liter kokend water en schenk dat bij de groentes in de pan. Breng het mengsel aan de kook, draai het vuur wat lager en laat nog 10 minuten zachtjes koken met het deksel op de pan.
4. Doe na 10 minuten het basilicum en de rodewijnazijn bij de soep. Mix met een staafmixer en proef of er zout of peper bij moet.
5. Serveer de soep in de kommen. giet er een beetje kookroom bij en maak af met een snuf cayennepeper. Eet smakelijk!



Blijf Gezond

06-14570762

info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl