



Petra de Groot

gewichts- en bewegingsconsulent

Tomatensoep, grote pan

- >1 of 2 uien
- >1 tot 3 winterwortels in plakjes
- >paar stengels bleekselderij, in plakjes snijden
- >800 gram tomaten tot 2 kilo
- >2 teentjes knoflook
- >tijmblaadjes of Italiaanse kruiden, of Toscaanse kruiden (mix zonder zout van de markt, heel lekker!)
- >zout, aangezien ik geen bouillonblokje gebruik mag er aardig wat zout in...even proeven
- > 1 of 2 liter water

Doe de olie in een pan en voeg de ui (gesnipperd) toe, glazig laten worden, vervolgens de wortels en bleekselderij in kleine plakjes erbij 5 minuten mee bakken. Dan de knoflook en nog 1 minuut zachtjes laten bakken. Vervolgens de rest van de ingrediënten erdoor en op laag vuur 20 tot 25 minuten laten pruttelen.

Eventueel met de staafmixer pureren.

Lekker met donker volkoren brood met vleeswaren of 30 + kaas.

Eventueel met croutons en crème fraîche .

Voor de croutons:

2 witte broodjes in blokjes snijden, vermengen met olijfolie, peper en zout of evt Italiaanse kruiden.

Op een bakplaat leggen en in 8 tot 10 minuten bakken in de oven (220 graden).

Af en toe de croutons omdraaien.

Je kunt de soep natuurlijk ook met gehaktballetjes maken . De hoeveelheid groente kun je het beste zelf inschatten. Ik heb vaak een halve pan vol groente en vul dan aan met water. We hebben dan een grote pan vol.

Eventueel , als je nog smaak mist, nog een extra blikje tomatenpuree erbij.