



(F)LINKE SOEP

Deze (maaltijd)soep is één grote pan vol met vitaminen, mineralen & vezels. Alles wat jouw lijf helpt om je afweer in topconditie te krijgen en te houden.

Ingrediënten (voor 3 liter soep)

500 gram gemengde soepgroente of zelf vers gesneden groente zoals ui, prei, wortel, etc.

1 liter water

6 tomaten

200 gram mager rundergehakt

3 runderbouillon blokjes

1 aardappel

1 kopje zilvervliesrijst

kruiden zoals peterselie, oregano, tijm en een laurierblaadje

1 blikjes tomatenpuree

Olijfolie

Hoe te bereiden?

Breng een grote pan water aan de kook

Gooi hierin de zilvervliesrijst en de aardappel die je in stukken hebt gesneden

Gooi hierna de soepgroente of de zelf gesneden groenten erbij

Snij de tomaten en gooi deze tevens in de pan

Breng het geheel opnieuw aan de kook en laat 15 minuten koken

Draai ondertussen de gehaktballen en leg deze vast klaar

Gooi de runderbouillonblokjes in de pan en roer nog even door

Haal de pan van het vuur en laat de soep nu even afkoelen

Doe wat olijfolie in een bakpan en bak hier op heel laag vuur de kruiden die je wil toevoegen aan de soep voor ongeveer 5 minuten



Voeg de tomatenpuree toe aan de kruiden en bak dit op laag vuur nog een paar minuten

Voeg het kruiden tomatenpuree mengsel toe aan de soep

Pureer de soep met de staafmixer tot een glad geheel

Breng de soep nu zachtjes aan de kook en gooi de gehaktballen erin

De gehaktballen zijn gaar wanneer ze boven komen drijven in de soep

Als alle gehaktballen gaar zijn is de soep klaar!

Combineer eventueel met wat volkorenstokbrood met zelfgemaakte kruidenboter en je hebt een prima maaltijd!