

Beste ouders/verzorgers,

Met de kerstdagen op komst delen wij graag onderstaand lekkere en gezonde recept. Deze soep is al 2 jaar de topper onder de soepen in de kantine. Bijna alle leerlingen uit het VSO kunnen deze soep inmiddels al maken. Laat u zich eens verrassen en maakt u deze soep met uw zoon of dochter als voorgerecht voor het kerstdiner.

Wij wensen u fijne kerstdagen en een gezond 2019

Coördinatoren Gezonde school, Monique en Booike



Paprika tomatensoep

Dit recept is voor 5 personen!

- 1 ui
- 20 g platte peterselie
- 1 courgette
- 1 el olie
- 295 g gegrilde paprika's (potje)
- 800 g tomatenblokjes
- 1 groentebouillontablet
- 500 ml water
- 125 ml kookroom
- staafmixer

Werkwijze:

1. Snipper de ui en snijd de peterselie fijn. Snijd de courgette in blokjes (brunoise). Verwarm de olie in een soeppan en fruit de ui. Bak de courgette 2 min. mee. Laat ondertussen de paprika uitlekken in een zeef.
2. Voeg de tomatenblokjes, paprika, het bouillontablet en het water toe. Breng aan de kook en laat 10 min. op laag vuur doorkoken. Neem van het vuur. Voeg de kookroom toe en laat het even afkoelen.
3. Pureer de soep met een staafmixer (voorzichtig, pas op voor hete spetters).
4. Garneer met een beetje peterselie.