2C Meat

Maaltijdsoep tomaat

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Verhit olie in een grote pan. Bak hierin de ui met knoflook in 1 minuut glazig. Voeg de tomaten uit blik, oregano, paprikapoeder, peper en zout toe
2. en breng aan de koook. Laat 5 minuten koken. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep. Zet de pan terug op het vuur. Voeg de paprika's
3. en winterpeen toe. Laat een paar minuten koken. Voeg de gehaktballetjes toe en kook zachtjes tot deze gaar zijn.

Ingrediënten

- [ ] 2 uien, fijngesnipperd
- [ ] 2 tenen knoflook, fijngesneden
- [ ] 2 blikken gepelde tomaten
- [ ] 1 gele paprika, in blokjes
- [ ] 1 groene paprika, in blokjes
- [ ] 1 winterpeen in schijfjes
- [ ] 600 g verse soepballetjes
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 tl gedroogde oregano
- [ ] 1 tl paprikapoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**492 kcal**
Koolhydraten	**17 g**
Vet	**31 g**
Eiwit	**32 g**