

Wat eten we vandaag?!

Recept voor een snelle, pure en goedgevulde tomatensoep (duur 15 min)

Benodigheden:

- 1 fles tomatensap 100%
- Ongeveer 450 gram groentes naar keuze
- Eventueel nog een klein pakje rundergehakt van Savelkous toevoegen

Als je rundergehakt gebruikt, start dan met het draaien van de gehaktballetjes voor in de soep. Je kan deze eventueel apart voorkoken in een pannetje met water, maar ze mogen ook rechtstreeks de soep in.

Snij vervolgens de groentes in kleine stukjes.

Doe de tomatensap in een ruime pan, voeg de groentes en de gehaktballetje toe. Breng aan de kook en laat het zo'n 5 a 8 min zachtjes koken. (Dit hangt af van de grote van de groenten stukjes en hoe gaar je de groentjes wilt hebben) Voeg voor extra vulling spelt pasta of algenpasta toe aan de soep.

Lekker met een speltpistoletje kaas!

Eet verschrikkelijk smakelijk!

