

Tomatensoep met Pit

1,5 kg tomatomaat

2 uien

1 eetl kokosolie

2 wortelen

1 kleine bolknoflook

Stukje verse gember

½ theel chilivlokken

Zwarte peper

1,25 ltr groentebouillon

zonnebloempitten



Bereiding:

Maak de groenten schoon en snijd in grove stukken.

Bak de ui en knoflook in de kokosolie glazig.

Voeg wortel, gember en tomaat toe en bak deze kort mee.

Schenk de bouillon erbij en voeg de chilivlokken en peper toe.

Laat dit zachtjes koken totdat de groenten gaar zijn.

Maak er met de staafmixer een gladde soep van.

Serveer met wat pitten naar keuze. Bijvoorbeeld zonnebloem of pompoen.

Smakelijk eten !

