PS. food & lifestyle

FASE 1

Soep van geroosterde tomaatjes



65 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**148 Kcal**
Koolhydraten	**7.9 g**
Eiwitten	**2.4 g**
Vet	**11.4 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g (Roma) tomaten, gehalveerd
- 200 ml kippenbouillon
- 1 teentje knoflook, niet gepeld
- 1 el olijfolie
- Paar blaadjes basilicum
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 190 °C. Leg de tomaten met opengesneden kant naar boven samen met de knoflook op een stuk bakpapier op de bakplaat. Besprenkel met de olijfolie en strooi er wat peper en zout over. Laat dit circa 1 uur bakken. Meng de tomaten en de inhoud van het teentje knoflook (pers deze uit) samen met de bouillon en de basilicum. Pureer met de staafmixer tot een gladde massa. Breng op smaak met peper en zout. Desgewenst kun je de soep nog even verwarmen.

TIP: DEZE SOEP IS EEN BIJGERECHT EN DUS BEDOELD OM NAAST JE MAALTIJD TE ETEN. HET TELT NIET MEE ALS EETMOMENT OMDAT ER BIJNA GEEN EIWITTEN IN ZITTEN. LEKKER MET DE POWERSLIM BRUSCHETTA BIJVOORBEELD.