



Mexicaanse paprikasoep

met tortillachips en maïs



20-30min



2 personen

Wij zijn dolverliefd op deze makkelijke Mexicaanse paprikasoep! Dit warme bordje soep van tomaten en gegrilde paprika gaat namelijk vergezeld van knapperig gebakken tortillachips waar je niet vanaf kunt blijven. Deze droom van een soep serveer je verder met knapperige maïs, knisperende pompoenpitten en yoghurt.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode paprika's
- 25g pompoenpitten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1x wraps¹
- 1 zakje chilivlokken
- 10g groentebouillonpoeder⁹
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik maïs
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 836kcal, vet 47.6g, koolhydraten 78.9g, eiwit 20.6g



1. Paprika roosteren

Verwarm de oven voor op 250°C met de grillfunctie of boven/onderwarmte. Halveer de **paprika's**, verwijder de kern en leg ze met de snijkant naar beneden op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout. Rooster de **paprika's** ca. 15min bovenin de oven tot de velletjes beginnen te blakeren. Neem uit de oven en laat wat afkoelen.



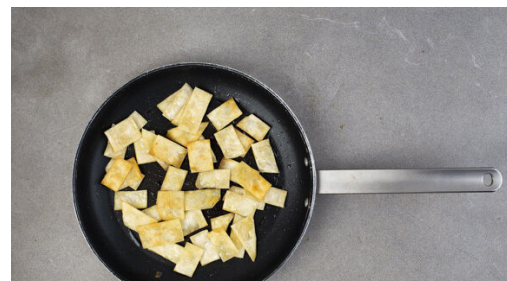
4. Soep koken

Voeg de **paprika**, het **bouillonpoeder**, de **tomatenblokjes** en 200ml water toe aan de **ui** in de pan, roer door en laat de **soep** ca. 10min zachtjes koken. Neem de **soep** van het vuur en pureer glad met een staafmixer. Breng op smaak met 1tl azijn, 1/2tl suiker en een snuf zout en peper. Verdun de **soep** evt. met een scheutje water.



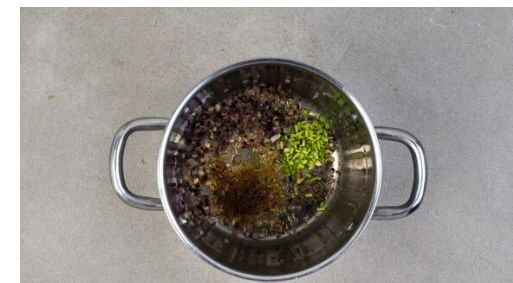
2. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min. Schep ze uit de pan en zet opzij. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **blaadjes** en **steeltjes** apart van elkaar fijn. Snijd **4 wraps** in hapklare stukjes. De rest van de **wraps** zijn niet nodig.



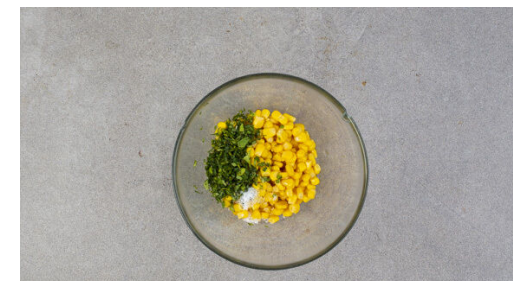
5. Tortillachips bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met een laagje olijfolie. Bak de **tortillastukjes** evt. in porties in 1-2min goudbruin. Zet het vuur evt. lager als de **tortillas** te snel donker worden. Laat uitlekken op wat keukenpapier en hussel om met een **snufje chilivlokken** en zout.



3. Ui bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en **knoflook** 2-3min. Hak ondertussen de **geroosterde paprika** grof. Voeg de **koriandersteeltjes** en **1/2-1tl chilivlokken** toe aan de pan en bak ca. 1min mee.



6. Topping maken

Laat de **helft van de maïs** uitlekken in een zeef. Meng de **maïs** met de **korianderblaadjes**, 1tl olijfolie, 1tl azijn en een snuf zout. Gebruik rest van de **maïs** voor een ander recept. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen en garneer met een schepje **yoghurt**, de **maïstopping** en de **pompoenpitten**. Geef de **tortillachips** erbij.