



V3: Mexicaanse groentesoep met vegan gehakt

met ui en knapperige tortillasticks



ca. 25min



2 personen

Een stevige soep is het hele jaar door heerlijk. Vandaag verwerk je een lekkere portie vegan gehakt door een een zalige groentesoep met courgette, paprika, ui en tomatenpassata. Knapperige tortillasticks om mee te dippen en aanvallen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x tortilla's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

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

Kooktip

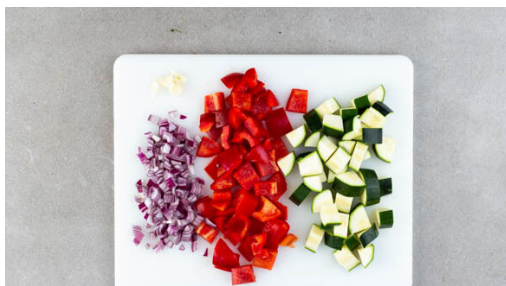
De rest van de tortilla's kun je invriezen voor een andere keer.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 36.3g, koolhydraten 75.2g, eiwit 26.0g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **courgette** in de lengte door vieren en dan in ca. 1cm grote blokjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in grove blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes.



4. Tortillasticks bakken

Snijd **4 tortilla's** in ca. 2cm brede repen en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie en ½tl zout en bak in 6-10min knapperig in de oven. Draai de **tortillasticks** regelmatig om. **Let op:** ze kunnen makkelijk verbranden!



2. Vegan gehakt bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak het **vegan gehakt** met de **kruidenmix** in 2-3min lichtbruin aan.



5. Ui inleggen

Meng de **rest van de ui** met 1el azijn, een ½tl suiker en een snuf zout en zet opzij tot het serveren.



3. Soep koken

Voeg de **courgette**, de **paprika**, de **helft van de ui**, de **knoflook** en ½tl zout toe aan de kookpan en bak ca. 2min mee. Voeg de **tomatenpassata**, 200ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe aan de pan. Zet het vuur lager en laat alles afgedekt ca. 10min koken op middelhoog vuur. Roer regelmatig.



6. Afmaken en opdienen

Proef de **soep** en breng op smaak met peper en zout. Verdeel over diepe borden of kommen. Garneer met de **tortillasticks**; let er op dat een deel van de **tortillasticks** uit de **soep** steekt en knapperig blijft. Garneer met de **ingelegde ui** en serveer.