



Toffe tomatensoep met gehakt, zwarte bonen & Mexicaanse specerijen



ca. 20min



2 personen

Voor deze tortillasoep bak je eerst het rundergehakt rul met een mix van Mexicaanse kruiden. Vervolgens voeg je de bonen, paprika, ui en tomaten toe om samen een kwartier te laten borrelen. Als laatste voeg je de ingrediënten toe die je knapperig wilt houden; de maïs, verse koriander en bosui. Zo kun je in een mum van tijd aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- paprikablokjes
- Rodriguez's Chili con Carne mix
- gehakte tomaten
- rundergehakt
- yoghurt ⁷
- verse koriander
- kipbouillonblokje ⁹
- maïs
- zwarte bonen
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 580kcal, vet 21.3g, koolhydraten 51.6g, eiwit 39.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** fijn. Giet de **maïs** en **zwarte bonen** af en spoel ze onder de koude kraan schoon.



2. Vlees bakken

Verhit 1el olie in een grote kookpan op hoog vuur. Voeg het **gehakt** en de **ui** toe, bak al af en toe met een spatel hakkend 4-5min totdat het **vlees** bijna helemaal gaar is en de **ui** zacht. Voeg de **chili con carne spice mix** toe en bak nog 1min al af en toe roerend.



3. Groenten toevoegen

Voeg de **paprikastukjes**, **bonen**, **tomaten in blik** en 600ml zojuist gekookt water aan de pan toe. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en breng aan de kook. Breng op smaak met peper en zout. Zet het vuur laag, maar nog wel zo dat het blijft borrelen en kook 10-15min totdat de **paprika** gaar is.



4. Maïs toevoegen

Doe de **maïs** bij de **soep** en kook nog 1min, voeg indien gewenst meer kookwater toe.



5. Koriander snijden

Hak intussen de **helft van de koriander** (incl. steeltjes) grof. Roer de **gehakte koriander** door de **soep** en neem de pan van het vuur. Breng evt. verder op smaak.



6. Toppings maken

Scheur intussen de **rest van de koriander** in kleinere stukjes. Schep de **soep** in kommen en garneer met de **koriander** en een dot **yoghurt**.