



V: Mexicaanse groentesoep met bio-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 biologisch rundergehakt 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
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 200g tomatenpassata
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 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

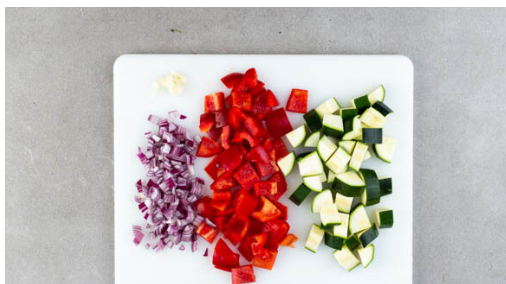
De rest van de tortilla's kun je invriezen voor een andere keer.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 846kcal, vet 48.1g, koolhydraten 65.0g, eiwit 35.5g



1. Groente snijden

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



4. Tortillasticks bakken

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



2. Vlees bakken

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



5. Ui inleggen

Los ½tl suiker en een snuf zout op in 1el witte azijn. Meng de **rest van de ui** door het azijnmengsel en zet opzij.



3. Soep koken

Voeg de **courgette**, de **paprika**, de **helft van de ui**, de **knoflook** en een ½tl zout toe aan de kookpan en bak ca. 2min mee. Voeg dan de **tomatenpassata**, 200ml water en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Laat het geheel afgedekt ca. 10min koken op middelhoog vuur, roer regelmatig.



6. Afmaken en opdienen

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