

DINNERLY



<650kcal Tomatensoep met walnotenpesto en een krokant volkoren broodje



ca. 25min



2 personen

Warme soep gaat er altijd in. Met dit recept maak je een rijke tomatensoep van tomaat, cherrytomaat, wortel en ui. Voor de bijzondere kick bereid je daar een pesto van basilicum en walnoten bij – een heerlijke, bijzondere topping. Bak nog gauw het broodje af om mee te dippen en schep maar op!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 250g cherrytomaten
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 volkoren baguette ¹
- 20g verse basilicum
- 50g walnoten ¹⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

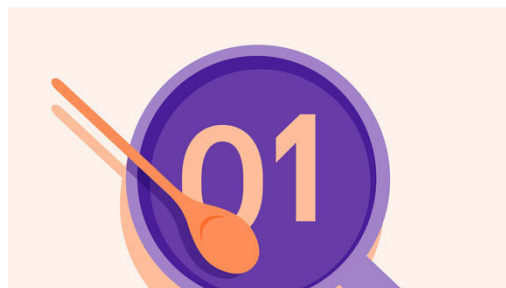
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

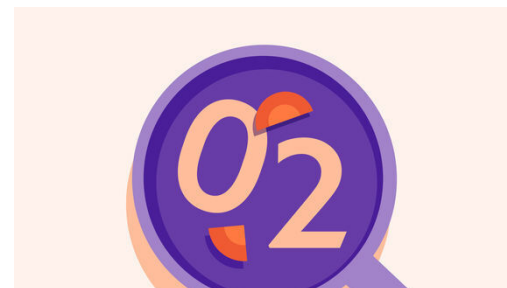
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 656kcal, vet 41.9g, koolhydraten 52.8g, eiwit 12.7g



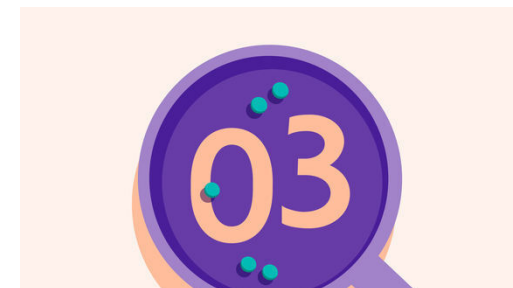
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Snij de **grote tomaten** elk in 8 partjes. Halveer de **cherrytomaten**. Pel de **ui** en snij ook in 8 partjes. Schil of schrob de **wortel**, halveer 'm in de lengte en snij overdwars in plakjes van ca. 1cm dik.



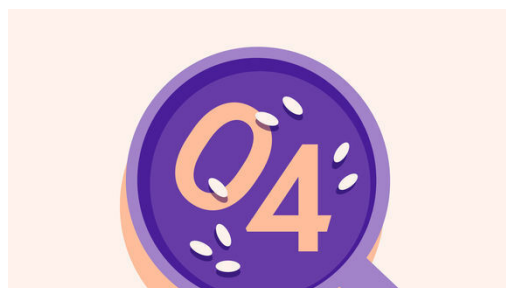
2. Groenten opbakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** en **wortel** toe en roerbak 2-3min. Voeg **alle tomaat** toe en bak nog eens 2-3min. Pel 2 tenen knoflook en snij ze grof.



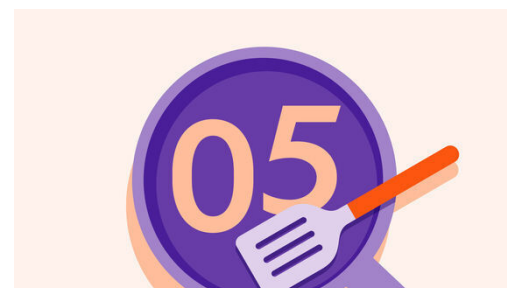
3. Soep opzetten

Voeg de knoflook toe aan de pan en bak ca. 30sec mee. Giet 400ml water erbij en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en laat de **soep** 8-12min borrelen, tot de **wortel** gaar is. Leg het **broodje** op een rooster en bak 4-6min in de voorverwarmde oven, tot het knapperig is.



4. Pesto maken

Snij de **basilicum incl. steeltjes** grof en hak de **walnoten** in grote stukken. Pel nog 1 teen knoflook en snij doormidden. Pak een staafmixer met hoge (maat)beker en pureer een **grove pesto** van de **basilicum**, de **walnoten**, de knoflook, 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Proef en voeg naar smaak extra peper en zout toe. Giet er evt. nog een scheutje olie bij als het te dik is.



5. Afmaken en serveren

Laat het **broodje** een paar minuten afkoelen en snij het dan in plakjes. Pak opnieuw de staafmixer en pureer de **soep** helemaal glad. Proef en kruid naar smaak met peper en zout. Schep de **soep** in borden of kommen en garneer elk met een flinke lepel pesto. Serveer met het **brood** en evt. de **rest van de pesto** (zie ook stap 6).



6. Een plek voor elk restje

Heb je nog een hoop pesto over? Je hoeft 'm natuurlijk niet direct op te maken. Zet de rest in de koelkast en gebruik 'm morgen of overmorgen in een pasta, of op een lekker broodje.