



Mexicaanse paprika-bonensoep

met rijst en tortillachips



ca. 35min



2 personen

Niet alle soepen zijn hetzelfde, laten we dat alvast duidelijk maken. De romige paprikasoep met zwarte bonen, komijn en gerookt paprikapoeder is de basis en je serveert 'em met geurige basmatirijst. Natuurlijk mag een lekkere topping niet ontbreken: kokosnippers, tortillachips en ingemaakte radijsjes maken deze maaltijd perfect af. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 rode paprika's
- 2 tomaten
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 150g basmatirijst
- 1 bosje radijsjes
- 1 limoen
- 1 zakje kokosrasp
- 1 blik zwarte bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x tortillachips

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Als je voor kinderen kookt, kun je minder gerookte paprika en komijn toevoegen.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1099kcal, vet 46.0g, koolhydraten 138.6g, eiwit 24.2g



1. Groenten garen

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 3el plantaardige olie. Bak de **ui** met 1/2tl zout ca. 8min. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in stukjes. Snijd **1 tomaat** in grove stukken. Voeg de **tomaat** met de **paprika**, de **komijnpoeder** en de **helft van het paprikapoeder** toe aan de pan en laat de **groenten** ca. 15min garen.



4. Topping maken

Snijd de **andere tomaat** in kleine blokjes. Rasp **1tl limoenschil**. Pers **een helft** van de **limoen** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **kokosrasp** in een hittebestendige kom met 3el heet water en een flinke snuf zout. Voeg de **tomaatblokjes**, de **limoenrasp** en het **sap** toe en roer door.



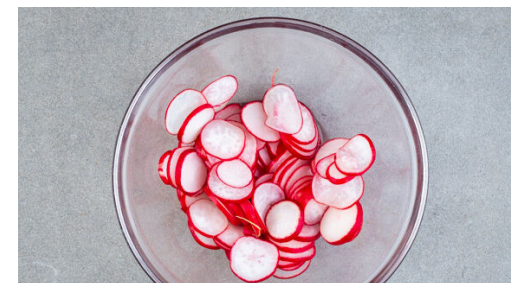
2. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Soep pureren

Voeg de **zwarte bonen met hun vloeistof** toe aan de **groentenpan** met het **bouillonpoeder** en 350-400ml heet water. Leg een deksel op de pan en laat ca. 4min koken. Voeg **1-2el van het azijnmengsel** toe (of meer naar smaak). Pureer de **soep** fijn met een staafmixer. Voeg evt. meer water toe.



3. Radijs inmaken

Meng 2el azijn met 2tl suiker en 1/2tl zout. Snijd de **radijsjes** in dunne plakjes en meng met het **azijnmengsel**.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **soep** over diepe borden. Serveer de **rijst**, de **topping**, de **limoenpartjes** en de **tortillachips** er apart bij, zodat iedereen gemakkelijk zelf zijn soep kan samenstellen.