

TOMATENMAALTIJD SOEP MET CHORIZO

4 personen / 558 kcal per portie

Ingrediënten:

- 2 tenen knoflook
- 2 uien
- 1 eetlepel olijfolie
- 400 gram Italiaanse roerbakmix
- 485 ml basis voor gebonden tomatensoep
- 240 gram witte bonen in pot (uitlekgewicht)
- 200 gram chorizoworsten aan een stuk
- 1 vers of afbak stokbrood



Bereiding:

Pel en snipper de knoflook en de ui. Fruit in een soeppan in olie de knoflook en ui. Voeg de roerbakmix toe en bak ca. 4 minuten. Voeg de soepbasis en 1,5x de inhoud van de soepbasis pot met water toe en breng aan de kook. Laat de soep 5 minuten zachtjes doorkoken met deksel schuin op de pan. Spoel de bonen om en laat ze uitlekken. Laat de soep vervolgens nog eens 5 minuten zachtjes doorkoken. Snijd de chorizo in dunne plakjes. Bak de chorizo zachtjes knapperig in een droge koekenpan. Garneer de soep met de chorizo. Dien op met stokbrood.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	558 kcal
Eiwit:	23,5 gram
Koolhydraten:	53,2 gram
- waarvan suikers:	13,3 gram
Vet:	25,9 gram
Vezels:	9,5 gram
Zout:	0,7 gram