

GOEDGEVULDE SPAANSE TOMATENSOEP

4 personen / 470 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 50 gram chorizo (vleeswaren)
- 1 zak paprikamix (3 stuks)
- 1 venkelknol
- 350 ml krachtbouillon tomaat
- 400 gram tomatenblokjes
- 1 blik kikkererwten 400 gram
- 100 gram garnalen
- 2 stokbroden kruidenboter



Bereiding:

Snijd de plakjes chorizo in reepjes en bak ze in een soeppan op laag vuur 6 minuten. Roer regelmatig. Halveer ondertussen de paprika's, verwijder de steelaanzet en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de venkel in kwarten, verwijder de harde kern en snijd de kwarten in dunne plakjes. Voeg de paprika en venkel toe aan de chorizo en bak 3 minuten mee. Voeg de krachtbouillon toe. Voeg nog 2 potten water toe. Doe de tomatenblokjes erbij en breng tegen de kook aan. Doe ondertussen de kikkererwten in een zeef, spoel af en laat uitlekken. Voeg de kikkererwten en de garnalen toe en verwarm nog 3 minuten.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	470 kcal
Eiwit:	20,3 gram
Koolhydraten:	55,4 gram
- waarvan suikers:	9,4 gram
Vet:	16,2 gram
Vezels:	10,4 gram
Zout:	3,0 gram