

GOEDGEVULDE SPAANSE TOMATENSOEP

4 personen / 436 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 100 gram chorizo Pamplona
- 1 zak paprikamix
- 1 venkelknol
- 350 ml krachtbouillon tomaat
- 400 gram gepelde tomaten
- 400 gram kikkererwten in blik
- 100 gram garnalen
- 4 afbak pistoletjes

Bereiding:

Bak de pistoletjes af volgens omschrijving op verpakking. Snijd de plakjes chorizo in reepjes en bak ze in een soeppan op laag vuur ~ 6 minuten. Roer regelmatig. Maak de paprika's schoon 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. Voeg de gepelde tomaten in deze erbij en breng tegen de kook aan. Maak de tomaten stuk met je spatel. Doe ondertussen de kikkererwten in een zeef, spoel af en laat uitlekken. Voeg de kikkererwten en de garnalen toe en verwarm nog 3 minuten. Schep de soep in ruime kommen en serveer met pistoletje per kom.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	436 kcal
Eiwit:	21,2 gram
Koolhydraten:	51,8 gram
- waarvan suikers:	9,8 gram
Vet:	13,2 gram
Vezels:	11,4 gram
Zout:	3,1 gram

