

CURRY & TOMATEN-MAALTIJDSOEP

2 personen / 567 kcal per persoon

Ingrediënten:

- ½ ui
- 1 eetlepel olie
- 50 gram Java boemboe currypasta
- 225 gram kikkererwten
- 250 ml kokend water
- 400 gram tomatenblokjes
- ½ struik paksoi
- 60 gram taugé
- 2 mini naanbroden



Bereiding:

Bak de naanbroden zoals omschreven op de verpakking. Snipper de ui. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de boemboe en de kikkererwten toe en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg het hete water en de tomatenblokjes toe, roer door en breng aan de kook. Was ondertussen de paksoi en snijd in reepjes. Voeg de paksoi en taugé toe aan de soep en breng opnieuw aan de kook. Laat 2 minuten koken. Serveer de maaltijdsoep met de naanbrood.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	567 kcal
Eiwit:	25,9 gram
Koolhydraten:	83,0 gram
- waarvan suikers:	13,1 gram
Vet:	11,8 gram
Vezels:	12,3 gram
Zout:	1,3 gram