

Gewichtsconsulente

Marian Teunissen



- Begeleiding bij gewichtsproblemen
- (Sport)Voedingsadvies
- Leefstijlcoach

Laan van Broekpolder 307
1967 KG Heemskerk
06 – 51 01 99 44

www.marianteunissen.nl
info@marianteunissen.nl

Kapucijnersoep met gehaktballetjes

4 personen

Ingrediënten:

2 blikken kapucijners (à 850 g)
1 beschuit
200 g gehakt
1 el garam-masalapasta (potje)
6 el fijngesneden koriander
Zout en versgemalen peper
1 pak gezeefde tomaten (à 400 g)
2 el zonnebloemolie
2 gesnipperde rode uien
2 fijngehakte knoflook teentjes
1 pot vleesfond (à 380 ml)

Bereiden:

Spoel de kapucijners af en laat uitlekken in een vergiet. Verkrumel de beschuit en meng het met het gehakt, de garam-masalapasta, de helft van de koriander en wat zout en peper naar smaak. Draai er balletjes van. Pureer de helft van de kapucijners met de gezeefde tomaten met een staafmixer of in een keukenmachine. Verhit de olie in een flinke soeppan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Voeg de fond, het bonen-tomaten-mengsel en 4 dl water toe en breng langzaam aan de kook. Voeg de balletjes en de rest van de kapucijners toe en laat de soep zachtjes koken. Proef en voeg eventueel nog wat zout en/of peper toe. Verdeel de soep over vier borden/koppen en strooi de rest van de koriander erover. Lekker met Indiaas naanbrood.