

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

KvK 34392296
BTW NL.1307.12.656.B01

Oranje paprika soep

Ingrediënten

13 (vitapèp) oranje paprika's, in stukken gesneden
2 el zonnebloemolie
2 middelgrote tomaten, in stukken gesneden
1 ui, in stukken gesneden
1 rode peper, naar smaak met (heet) of zonder (milder) pitjes
1 teen knoflook, klein gesneden
1½ l groentebouillon, zelf gemaakt of van goede kwaliteit bouillonblokjes
Peper en zout
1 tl kerriepoeder
1 tl paprikapoeder

Bereiden

Fruit de ui aan in de olie, voeg de rode peper en knoflook toe en fruit even mee. Voeg dan de paprika, tomaat, kerrie- en paprikapoeder toe en fruit dat ook even mee. Voeg dan de groentebouillon toe en laat zachtjes 10-15 minuten koken. Haal de dan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine. Zeef de soep in een schone pan en warm de soep vervolgens weer op.