



4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10^{MIN}

BEREIDING

45^{MIN}

ProPoints

WAARDE

4^{PER}
PERSOON

Soep van geroosterde tomaten, rode paprika en knoflookcroutons

6 tomaten, gepeld en doormidden
gesneden
3 rode paprika's, ontpit en in kwartjes
gesneden
4 kl olie
4 sneetjes stokbrood (ca. 50 g)
450 ml groentebouillon

Dit gerecht is in een handomdraai klaar omdat bijna alles in de oven kan.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Leg de tomaten en de paprika's op een bakplaat en besprenkel met 2 koffielepels olie. Laat 40 minuten garen in de oven, giet (met het sap) over in een blender en pureer tot een glad geheel.

Wrijf een schone bakplaat in met 1 koffielepel olie en leg de sneetjes brood erop. Besprenkel het brood met de resterende olie en rooster het 3 tot 5 minuten in de oven tot het bruin kleurt en knapperig wordt. Meng ondertussen in een pan de gepureerde groenten met de bouillon en verhit opnieuw. Giet de soep in kommetjes, strooi er wat croutons over en dien op.

Om de tomaten gemakkelijk te pellen en te ontpitten, dompel je ze gewoon 10 seconden in een pan met kokend water en nadien in een kom koud water. Als het vel er niet gemakkelijk afgaat, kun je ze nog een keer in het kokende water dompelen. Snijd de tomaten vervolgens doormidden en schraap de pitjes eruit met een lepeltje.



LENTE-ZOMER

4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10^{MIN}

BEREIDING

25^{MIN}

ProPoints
WAARDE

4<sup>PER
PERSOON</sup>

Verse groentesoep *met verse munt*

2 kl olie
1 ui, fijngesnipperd
350 g spinazie of tuinkers
125 g doperwtjes, vers of diepgevroren
1 el verse munt, fijngesnipperd
450 ml warme groentebouillon
200 g light roomkaas
2 el maizena
450 ml magere melk
Peper en zout
Enkele takjes munt om te garneren

Een heerlijk gerecht voor in de lente.

Doe de olie in een grote pan met antiaanbaklaag en fruit de ui tot hij zacht is.

Voeg eventueel wat water toe als de ui aan de pan gaat kleven.

Voeg de spinazie of de tuinkers toe en kook 3 tot 4 minuten tot die geslonken is.

Doe de doperwtjes in de pan (en houd een handvol apart) met de fijngesnipperde munt en de bouillon. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat nog 10 minuten pruttelen.

Voeg de roomkaas toe (houd wat apart om te garneren) en pureer tot een glad geheel. Los de maizena op in 2 tot 3 eetlepels melk, voeg toe aan de pan met de rest van de melk en de doperwtjes die je apart gehouden hebt. Breng aan de kook en blijf roeren zodat de soep indikt. Laat vervolgens nog 2 minuten pruttelen op een zacht vuur.

Kruid met peper en zout.

Verdeel de soep over warme kommetjes en garneer met de resterende roomkaas en takjes munt.

4 PERSONEN

VOORBEREIDING

10^{MIN}

BEREIDING

14^{MIN}

ProPoints
WAARDE
3
PER
PERSOON

LENTE-ZOMER

Zuringsoep *met room*

1 witte ui
400 g aardappelen
300 g verse zuringblaadjes
1 kl olie
1 liter water
1 blokje gevogeltebouillon
Peper en zout
8 el light room (tot 8% vet)

Pel de ui en snipper fijn. Schil en was de aardappelen en snijd in blokjes. Was de zuringblaadjes, verwijder de steeltjes en knip met een schaar in sliertjes zonder te laten uitlekken.

Verhit de olie in een snelkookpan en fruit de ui 1 minuut op een laag vuur. Voeg de zuring toe, laat 2 tot 3 minuten stoven en schep om met een houten lepel.

Verdun geleidelijk aan met 1 liter water.

Breng aan de kook, los het bouillonblokje op en voeg de aardappelen toe. Sluit de pan luchtdicht af. Laat 10 minuten koken op een laag vuur, vanaf het moment dat je het ventieltje hebt ingesteld.

Proef en voeg eventueel nog wat zout toe. Verdeel de soep over borden, garneer met peper en 2 eetlepels room (die je niet helemaal mengt) per bord. Serveer warm.

Voor een vastere soep kun je de bouillon met zuring pureren voor je de aardappelen toevoegt.





2 PERSONEN

VOORBEREIDING

10^{MIN}

BEREIDING

30^{MIN}

ProPoints

WAARDE

0^{PER}
PERSON

Een snel en gemakkelijk recept voor gazpacho. Deze verfrissende soep wordt doorgaans ijskoud gegeten, maar kan ook licht opgewarmd worden als je dat wilt.

Gazpacho

450 g rijpe tomaten, grofgesneden
½ komkommer, geschild en grofgesneden
1 kleine, rode ui, grofgesneden
1 teentje knoflook, geplet
1 rode paprika, ontpit en grofgesneden
1 el wijnazijn
1 kruidentuiltje met peterselie, basilicum of munt
Peper en zout
Wat ijsblokjes, om op te dienen
Wat verse kruidenblaadjes om te garneren

Pureer de tomaten, de komkommer, de ui, het knoflookteentje, de paprika en de azijn. Wil je een gladde soep, haal het geheel dan door een fijne zeef. Giet in een kom, voeg het kruidentuiltje toe en kruid met peper en zout. Zet minstens 30 minuten in de koelkast. Schep de gazpacho om voor je hem opdient, giet in kommetjes met wat ijsblokjes en garneer met de verse kruiden.

4 PERSONEN

VOORBEREIDING

15^{MIN}

BEREIDING

60^{MIN}

ProPoints

WAARDE

2^{PER}
PERSOON

Komkommer- gazpacho *met feta*

2 komkommers
2 teentjes knoflook
125 g magere yoghurt
1 kl olijfolie
2 el munt, fijngesnipperd
1 kl sherryazijn
3 druppels tabasco
Peper en zout
4 kl bieslook, fijngesnipperd
120 g light feta

Snij 4 plakjes komkommer en houd apart. Schil de komkommers en verwijder de pitjes. Snijd in stukken en doe in de blender met de knoflook, de yoghurt, de olie, de munt, de azijn en de tabasco.

Pureer tot een smeuge soep en kruid met peper en zout.

Dek af met vershoudfolie en zet 1 uur in de koelkast.

Meng de gazpacho vóór het opdienen nog een keer door en verdeel over glazen of kleine kommetjes. Strooi er bieslook en verkruidelde feta over. Maak een inkeping in de plakjes komkommer die je apart hebt gehouden en garneer er de glazen of kommetjes mee.

Geef hierbij een spiesje van 3 gekookte roze garnalen (45 g) en 3 kerstomaten, dat je op de bodem van het kommetje legt. Reken hiervoor een extra ProPoints waarde van 1 per persoon.



4 PERSONEN

VOORBEREIDING

25^{MIN}

BEREIDING

50^{MIN}

ProPoints
WAARDE
6
PER
PERSOON

LENTE-ZOMER

Soep met pesto en zomergroenten

2 kl olie
1 ui, fijngesnipperd
2 preistengels, fijngesneden
400 g tomaten uit blik, grofgesneden
100 g aardappelen, in blokjes
350 g courgette, in blokjes
2 wortelen, geschild en in blokjes
300 g witte bonen uit blik, uitgelekt
100 g verse sperziebonen, in vieren
gesneden
2 liter warm water
1 bosje basilicum
1 teentje knoflook, geplet
2 el olijfolie
1 el magere plattekaas (kwark)
30 g parmezaan, versgeraspt
50 g spaghetti, in stukjes
1 bosje platte peterselie
Peper en zout

Deze soep boordevol groenten is heel voedzaam omdat ze pasta en bonen bevat. De pesto, die hier bereid wordt zonder pijnboompitten, zorgt voor een uniek parfum.

Doe de olie in een grote pan met antiaanbaklaag en fruit de ui en de prei. Voeg eventueel wat water toe als de ui gaat kleven. Voeg na 2 minuten de tomaten, de aardappelen, de courgettes, de wortelen, de witte bonen en de sperziebonen toe. Meng goed en voeg het warme water toe.

Dek af en laat 30 minuten pruttelen.

Bereid ondertussen de pesto: pureer het basilicum, het teentje knoflook en de olijfolie tot een glad geheel. Is de pesto wat te dik, voeg dan gewoon wat water toe.

Voeg de plattekaas en de parmezaan toe en pureer nog even op lage snelheid.

Voeg de pasta en de peterselie toe aan de soep en kruid met peper en zout.

Laat nog 10 minuten koken.

Houd wat pesto apart en doe de rest bij de soep.

Meng en dien op met de rest van de pesto in een schaalteje apart.

