

## **PUURNATURE TOMATENSOEP**

VOORBEREIDING: 15 min.

BEREIDING: 45 min.

Deze soep maak je in grote hoeveelheid (3 tot 4 liter) en kun je in delen invriezen voor later gebruik.

### **INGREDIËNTEN:**

- Wups, Wortel, Ui, Prei, knolSelderij, van alle 4 evenveel, een bakje vol
- Rijpe, smaakvolle tomaten 1,5 kilo
- Extra vierge olie of kokosolie
- Basilicum vers of gedroogd
- (Zelfgemaakte) bouillon 0,5 tot 1 liter (afhankelijk van hoe dik je de soep wilt)
- Kruiden zoals tijm, Italiaanse kruiden, oregano, kies naar eigen wens/smaak
- Peper en zout
- Eventueel een teentje knoflook toevoegen

### **BEREIDING:**

- Snijd de schoongemaakte en geraspte wortel in stukken, de ui in vieren, de prei in stukken en de gewassen en geschilde knolselderij in stukken
- Was en snijd de tomaten in vieren, ik snijd het kroontje er altijd uit
- Verwarm de olie of kokosolie in de pan
- Bak daarin een aantal minuten de WUPS, roer regelmatig door
- Voeg de gesneden tomaten toe, laat even pruttelen
- Voeg de kruiden toe en bak deze eventjes mee
- Giet de bouillon over de groenten
- Voeg de fijngesneden basilicum toe
- Laat dit 30-45 minuten zachtjes koken
- Neem de pan van de kookplaat en gebruik de staafmixer om alles fijn te mixen
- roer de soep en voeg eventueel peper en zout toe
- Als garnering kun je bijvoorbeeld heel fijngesneden prei op het laatst toevoegen en/of klein gesneden cherytomaatjes