



Chili Banaan Tomatensoep

Voor 4 personen

3 wortelen

6 tomaten

400 ml tomaten passata

1 ui

2 teentjes knoflook

400 ml groentebouillon (gistvrij en suikervrij)

2 bananen

1 Chilipeper

1 eetlepel kokosolie

3 takjes peterselie

Bereiding:

Pel en snipper de ui en knoflook. Hak de Chilipeper fijn. Schil de wortels en snijd ze in plakjes. Was de tomaten. Snijd 4 tomaten grof en 2 tomaten heel fijn.

Verhit in een grote pan de kokosolie. Bak de uien en knoflook tot ze zacht zijn. Voeg de wortelen en peper toe en laat een paar minuten bakken. Voeg de grof gesneden tomaten toe, de kleine blokjes nog apart zetten en bewaren tot het laatst.

Breng in een pan de bouillon aan de kook en voeg de groenten en de tomaten passata toe. Laat het zachtjes sudderen gedurende 10 minuten tot de wortels zacht zijn. Als dat zo is, pel bananen en voeg de banaan in grote stukken toe.

Pureer het met een staafmixer tot een gladde soep. Voeg dan de fijn gesneden tomaat stukjes toe aan de soep. Hak de peterselie en voeg die vlak voor het serveren toe aan de soep.

(wil je deze soep invriezen dan zonder de banaan. Die pas toevoegen bij het opwarmen)

