

Mediterrane aardappelsoep

zoete

Zoete aardappelsoep oftewel bataatsoep, lekker vegetarisch en door de toevoeging van zongedroogde tomaatjes en gerookte paprikapoeder met een Mediterrane twist.

Zoete aardappel bevat (net zoals onze traditionele aardappel) best wel veel zetmeel. Dit zorgt er voor dat deze soep een mooie dikke gebonden soep is. Zelf maak ik 'm altijd redelijk dik, vind je dit te dik, voeg dan wat extra water of groentebouillon toe.

Voor 6 personen (6 flinke borden)

Bereidingstijd 10 minuten + 45 minuten prutteltijd

Ingrediënten

- 1 kilo zoete aardappel
- 2 wortels
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 1,5 liter groentebouillon
- 1 eetlepel olijfolie
- 8 zongedroogde tomaatjes (ong. 30 gram)
- 6 theelepels skyr

Bereiding zoete aardappelsoep

Snipper de uien en knoflook fijn, verwarm de olijfolie en een

pan (b.v.k. met dikke bodem) en fruit de ui en knoflook aan. Laat het niet bruin worden.

Schil ondertussen de zoete aardappel en snij deze in kleine blokjes.

Hetzelfde doe je met de wortels.

Zodra de uien en knoflook wat glazig zijn kunnen de zoete aardappelblokjes en wortel erbij.

Roer alles goed door.

Voeg vervolgens de gerookte paprikapoeder en groentebouillon toe.

Zet de pan op een klein pitje, vuur laag en deksel op de pan.

Laat nu de soep rustig pruttelen totdat de zoete aardappel en wortel helemaal zacht is. Dit duurt meestal zo'n 45 minuten.

Maak de soep glad met een staafmixer.

Voor het opdienen snij je de zongedroogde tomaatjes in hele kleine stukjes en voeg je deze toe aan de soep.

Als de Mediterrane zoete aardappelsoep in de soepkom zit, schep je er een theelepel skyr bovenop om 'm nog extra romig te maken.

Eet smakelijk!

(en heb je nog meer trek in soep?, kijk eens op [deze](#) pagina)

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
271	3	0,6	6,5	51	8	1,5