Romige paprikasoep, het perfecte voorgerecht

Romige paprikasoep, de perfecte soep als voorgerecht. Paprika's zijn er in vele kleuren en maten, ik heb gekozen voor voornamelijk gele paprika's en een rode paprika. Je kunt natuurlijk ook de groene paprika gebruiken echter houd er dan wel rekening mee dat de smaak van je soep toch iets anders wordt. Groene paprika is tenslotte een "nog niet rijpe" paprika en zijn van smaak wat wranger.

En mocht je nog paprika's over hebben, dan heb ik nog een andere lekkere paprikasoep voor je.

Voor 4 borden

Bereidingstijd: < 20 minuten

Ingrediënten

- 4 a 5 paprika's (dit is ongeveer 600 gram) *
- 1 ui
- 700 ml water
- 1,5 theelepel groentebouillonpoeder (of 1 blokje)
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels kookroom light **

Bereiding romige paprikasoep

Snij de ui in kleine blokjes en fruit deze licht aan in de olijfolie (niet bruin laten worden).

Snij ondertussen de paprika’s in blokjes of dunne reepjes (zelf doe ik dit altijd met de keukenmachine, gaat ontzettend snel).

Verwarm het water in de waterkoker (dit scheelt je weer tijd voor het koken)

Voeg de paprikablokjes, water en groentebouillonpoeder (of blokje) toe aan de uien.

Zet de deksel op de pan, laat alles aan de kook komen, zet het vuur laag en laat het geheel ongeveer 15 minuten pruttelen.

Zodra de paprika’s zacht zijn, maak je met een staafmixer er een mooie gladde soep van.

Serveer deze romige paprikasoep met een eetlepel kookroom light in iedere kom.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
102	6	0,8	1,9	8	3,9	0,4