

Geroosterde groentesoep uit de oven



Geroosterde groentesoep uit de oven

Een soepje is eigenlijk altijd goed. Als lunch, als lichte avondmaaltijd of gewoon tussendoor wanneer je zin hebt in iets warmes en voedzaams. Alleen eten of met een heel gezin aan tafel, of juist wanneer er onverwacht mensen blijven eten. Een heerlijk, gezond soepje kan eigenlijk altijd!

En deze geroosterde groentesoep uit de oven is daar geen uitzondering op. Hij is makkelijk te maken, zit boordevol groenten en krijgt dankzij het roosteren in de oven een volle, diepe smaak waar je bijna niets meer aan hoeft toe te voegen. Gezond, simpel en verrassend lekker.

Extra fijn: dit is zo'n recept waar je alle kanten mee op kunt. Zit er een groente tussen die je minder lekker vindt? Laat hem gerust weg of vervang hem door iets anders. En heb je nog groenten in de koelkast liggen die op moeten? Dan kun je deze hier perfect voor gebruiken. Geef er je eigen draai aan en gebruik wat je in huis hebt. Dat maakt dit soepje niet alleen praktisch, maar ook elke keer weer een beetje anders.

ingrediënten

Wat heb je nodig voor 4 personen?

2 paprika's (bijv. rood en geel)

2 wortels

1 courgette

1 rode ui

2 teentjes knoflook

400 gram tomatenblokjes (uit blik)

750 ml groentebouillon

2 el olijfolie

1 tl paprikapoeder

1 tl gedroogde tijm of Italiaanse kruiden

Snufje peper en zout

Een klein handje verse basilicum of peterselie

bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd alle groenten in grove stukken en verdeel ze over een bakplaat. Laat de knoflook in de schil zitten.
3. Besprenkel met olijfolie, paprikapoeder, kruiden, peper en eventueel zout. Hussel goed door elkaar.
4. Rooster de groenten 25–30 minuten in de oven tot ze zacht en licht gekaramelliseerd zijn.
5. Haal de knoflook uit de schil en doe samen met de geroosterde groenten in een pan.
6. Voeg de tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
7. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen zodat alle smaken samenkomen.
8. Pureer de soep glad met een staafmixer (of laat hem wat grover als je dat lekker vindt).
9. Proef en breng op smaak met peper en eventueel extra kruiden.
10. Serveer met verse kruiden en eventueel een scheutje olijfolie bovenop.