

# Soepen

## Mexicaanse bonensoep



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Soepen

## Mexicaanse bonensoep

Voor 10 porties:

- 1 groot blik bruine bonen
- 1 blikje maïskorrels
- 2 eetlepels olie of vloeibare margarine
- 400 gram soepgroente
- 1 zakje kruidenmix voor chili con carne
- 1 blik tomatenblokjes (à 400 gram)
- 1 bouillontablet

- Laat de bruine bonen en de maïskorrels in een vergiet of zeef uitlekken.
- Verwarm de olie of margarine in een grote pan.
- Bak de soepgroente zacht een paar minuten in de olie.
- Roer er het zakje kruidenmix door.
- Giet er 1 liter water bij.
- Voeg de tomatenblokjes, de maïs, de bruine bonen en de bouillontablet toe en breng dit aan de kook. Laat de soep 5 minuten zacht koken.
- Serveer eventueel wat nachochips.

Voedingswaarde per portie:

110 kcal, 5 g eiwit, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd,  
13 g koolhydraten, 30 g vezel, 100 g groente



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Soepen

## Tomatensoep



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Soepen

## Tomatensoep

Voor 10 porties:

- 1 prei
- 2 eetlepels olie of vloeibare margarine
- 2 blikken tomatenblokjes (à 400 gram)
- 2 bouillontabletten
- 1 theelepel tijm of oregano
- 100 gram ham, casselerrib, kip- of kalkoenfilet

- Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
- Verwarm de olie of margarine in een grote pan.
- Bak hierin de preiringen een paar minuten zacht.
- Voeg de tomatenblokjes met de bouillontablet, een ½ l water en de tijm toe.
- Breng dit aan de kook en laat de soep 5 minuten zacht koken.
- Snijd de vleeswaren in reepjes of blokjes en roer ze door de soep.

*Voedingswaarde per portie:*

*60 kcal, 3 g eiwit, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd,  
4 g koolhydraten, 1 g vezel, 100 g groente*



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Soepen

## Kip-kerriesoep met kokos



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Soepen

## Kip-kerriesoep met kokos

Voor 10 porties:

**2 uien**

**2 eetlepels olie**

**2 eetlepels rode currypasta (pot)**

**2 potten bouillon met kip**

**1 blikje kokosmelk (à 400 gram)**

- Maak de uien schoon en snijd ze in snippers.
- Verwarm de olie in een grote pan.
- Bak hierin de ui met de currypasta een paar minuten tot de curry gaat geuren.
- Voeg de potten bouillon toe met zoveel water als op de verpakking staat aangegeven.
- Breng de soep aan de kook.
- Roer er de kokosmelk door en laat de soep nog een paar minuten koken.

*Voedingswaarde per portie:*

*100 kcal, 1 g eiwit, 9 g vet, waarvan 1 g verzadigd,*

*5 g koolhydraten, 1 g vezel, 30 g groente*



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Soepen

## Courgettesoep



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Soepen

## Courgettesoep

### Voor 10 porties:

- 2 uien
- 2 courgettes
- 2 eetlepels olie
- 1 liter bouillon (van 2 bouillontabletten)
- 8 takjes peterselie
- 50 gram zwarte olijven zonder pit

- Maak de uien schoon en snijd ze in snippers.
- Maak de courgettes schoon en snijd ze in blokjes.
- Verwarm de olie in een grote pan.
- Fruit de ui in de olie glazig.
- Voeg de courgette toe met de bouillon en breng dit aan de kook.  
Kook de courgette in 5 minuten gaar.
- Was de peterselie.
- Hak de olijven met de peterselie grof.
- Pureer de soep in een keukenmachine of met een staafmixer.
- Verwarm de soep weer en maak hem op smaak met wat peper.
- Garneer de soep met wat van het olijvenmengsel.

*Voedingswaarde per portie:*  
50 kcal, 2 g eiwit, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd,  
3 g koolhydraten, 1 g vezel, 100 g groente



### Variatietip

Vervang de olijven en peterselie  
door een theelepel pesto per portie.

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**