Zoete aardappelsoep

Ingrediënten

- 1 Pot MAGGI Basis voor Soep Groente
- 250 g Witte ui
- 1 Teentje knoflook
- 400 g Aubergine, in blokjes
- 200 g Tomaten, in blokjes
- 750 g Zoete aardappel

Instructie

1. Snijd de ui in grove stukken samen met de knoflook. Bak de ui en de knoflook glazig in de pan waar straks de soep in wordt gemaakt. Schil de zoete aardappelen en snijd deze in kleine blokjes. Voeg deze toe en bak ze 5 minuten mee met de uien en de knoflook. Snijd vervolgens de aubergine en tomaat in blokjes en bak deze in een koekenpan met wat olijfolie een beetje aan. Het is mooi als deze wat verkleurt en zachter van smaak wordt.

2. Bak de ui en knoflook glazig in de pan waar je straks je soep in maakt.

3. Voeg vervolgens de zoete aardappelen toe en bak ze een minuut of 5 mee.

4. Voeg de MAGGI Basis voor Soep toe en 1450 ml water. Laat de soep een minuut of 10-15 pruttelen; proef af en toe of de zoete aardappel al zacht en zoet is.

5. Pureer de zoete aardappelsoep met een staafmixer en plaats hem terug op het vuur.

6. Voeg nu de aubergine en de in blokjes gesneden tomaat toe en laat de zoete aardappelsoep nog een minuut of 5 pruttelen.

7. Doe bij het opdienen een plukje peterselie in de zoete aardappelsoep en serveer eventueel met brood met zeezoutboter en spek. Lekker winters! Eet smakelijk.

8. Ja, je kunt deze zoete aardappelsoep prima invriezen en later weer opwarmen. In de vriezer blijft de soep tot ongeveer drie maanden goed. Zorg ervoor dat je de soep in luchtdichte bakjes of zakken invriest om vriesbrand te voorkomen. In de koelkast kun je de soep tot vier dagen bewaren. Om de soep weer op te warmen, laat je hem eerst ontdooien. Vervolgens kun je de soep in een pan op laag vuur opwarmen, terwijl je regelmatig roert om ervoor te zorgen dat de soep gelijkmatig warm wordt. Zo

geniet je keer op keer van een heerlijke kom zelfgemaakte zoete aardappelsoep!

9. Heb je bijvoorbeeld zin in een romige preisoep met hazelnoten? Een heldere champignonsoep? Of iets geheel anders.

Voedingswaarden tonen

30 Min

8 Porties

koolhydraten	28.45 g
Energie	126.39 kcal
vetten	0.25 g
Eiwit	3.68 g