



Mexicaanse tomatensoep met kidneybonen

Ingrediënten

- 1 Pot MAGGI Basis voor Soep Tomaat gebonden
- 400 g Uien, rauw
- 1 Teentje knoflook
- 1 Kg Rode paprika
- 150 g Maïs
- 400 g Kidneybonen
- 200 g Bosui
- 2 el Olijfolie

Instructie

1. Fruit in een ruime soeppan de knoflook, paprika en ui gedurende 5 minuten in de olijfolie aan. Schenk de soep en 1,5 liter water erbij en breng aan de kook.
2. Voeg de maïskorrels en kidneybonen toe en laat de soep 5 minuten zachtjes koken.
3. Verdeel de soep over soepkommen en garneer met de lente-ui. Maak er met een tomaten-avocadosalade en geroosterde tacoschelpen een complete maaltijd van. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	31.87 g
Energie	201.96 kcal
vetten	5.16 g
Eiwit	6.85 g

22 Min

8 Porties