

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,00 p.p.
door studenten van het Alfa-college Hardenberg

Mexicaanse bonensoep

Stevige soep, lekker in de winter!

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 blik tomatenblokjes (circa 400 gr)
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- snufje zout en peper
- 1 tl paprikapoeder
- 1 blikje kidneybonen (200 gr)
- 500 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 paprika
- 1 blikje mais
- evt. een rode peper of cayennepeperpoeder



ook lekker met wat nacho's erbij, maar minder gezond!

Bereidingswijze

Kook in het water in een waterkoker. Snijd vervolgens de rode ui, de knoflook en de paprika in stukjes.

Liever wat pittig? Snijd dan ook een rode peper in stukjes en voeg deze toe.

Giet daarna een scheutje olie in een pan en voeg de ui, knoflook en paprika toe. Bak dit ongeveer 4-5 minuten op een zacht vuurtje. Daarna kun je de kidneybonen, tomatenblokjes, snufje zout en peper, paprikapoeder, het water en het bouillonblokje toevoegen. Laat de soep ongeveer 10 tot 15 minuten zachtjes pruttelen. Eventueel kan je de soep pureren met een staafmixer. Zet de pan met soep terug op het vuur en voeg een blikje mais toe (eerst afgieten). Even mengen en klaar!

Eet Smakelijk!