



GOED GLUTENVRIJ RECEPT: TOMATEN/PAPRIKASOEP

(ALS JE EEN GROTE PAN MAAKT, KUN JE DE REST IN DE DIEPVRIES DOEN. IK DOE ZE ZELF IN KLEINE BAKJES OM MEE TE NEMEN NAAR WERK EN OP TE WARMEN IN DE MAGNETRON)

- 1 rode paprika
- 1 kilo rijpe tomaten
- ½ kilo wortels
- 2 grote uien
- olijfolie
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 groentebouillonblokjes (**let op of het GV is**)
- Peper/zout
- 1 theelepel komijnpoeder

Ontvel de tomaten door ze in kokend water te dompelen. Snij alle groente in grove stukken, bak ze heel even in een scheutje olijfolie op. Voeg 2,5 liter water toe en breng alles aan de kook tot alle groenten helemaal zacht zijn (half uur). Haal de pan van het vuur en zet er een staaf mixer in. Als de soep te dik wordt, voeg dan wat water toe. Breng op smaak met de tomatenpuree uit blik, de bouillonblokjes, de komijnpoeder en wat peper en zout.