

Mediterrane Geroosterde Paprika en Tomatensoep met Komkommer-Munt Yoghurt

Een levendige, bloedsuikervriendelijke soep met vezelrijke groenten en verkoelende yoghurt.
Geniet ervan warm of gekoeld voor stabiele energie zonder pieken.

Voorbereiding: 15 min Koken: 30 min Totaal: 45 min Porties: 4

GL 5.5 / GI 25

Ingrediënten

plus extra for drizzling extra vierge olijfolie

gele uien, fijngehakt

wortel, fijngehakt

rode paprika's, grof gehakt

knoflookteentjes, dun gesneden

verse rode chilipeper, gesneden

blikje gehakte tomaten

groentebouillon met laag zoutgehalte

gewone Griekse yoghurt

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-geroosterde-paprika-en-tomatensoep-met-komkommer-m

komkommer, gehalveerd en ontpitten

verse muntblaadjes, gehakt

Instructies

Step 1

Verhit de olijfolie in een grote zware pan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden uien, gehakte wortel en rode paprika's toe aan de pan. Zachtjes 15 minuten garen, af en toe roeren, tot de groenten zacht worden en licht beginnen te karamelliseren.

Step 2

Voeg de gesneden knoflook en chilipeper toe aan de gare groenten. Blijf 2-3 minuten koken tot het geurig wordt, regelmatig roeren om te voorkomen dat de knoflook aanbrandt.

Step 3

Giet het blikje gehakte tomaten en 800ml van de groentebouillon in. Goed mengen tot alle ingrediënten zijn gecombineerd. Aan de kook brengen, dan het vuur laag zetten en 10-15 minuten zonder deksel laten sudderen tot alle groenten helemaal zacht zijn.

Step 4

Terwijl de soep suddeert, bereid je de komkommer-yoghurttop voor. Rasp de komkommerhelft grof, pers dan stevig uit in een schone keukenhanddoek om overtollig water te verwijderen. In een kleine kom, meng de uitgeperste komkommer met Griekse yoghurt en gehakte munt. Kruid met een snufje zout en peper, zet dan in de koelkast tot serveren.

Step 5

Zodra de groenten helemaal zacht zijn, haal de soep van het vuur. Gebruik een staafmixer om de soep glad en fluweelig te pureren. Als de consistentie te dik is, voeg geleidelijk de resterende 100ml bouillon toe tot je de gewenste textuur bereikt.

Step 6

Zet de gemixt soep terug op middel-laag vuur en warm 2-3 minuten door. Proef en kruid naar smaak met zout en vers gemalen zwarte peper.

Step 7

Schep de hete soep in vier serveer kommetjes. Top elke portie met een royale lepel komkommer-munt yoghurt en finish met een druppel extra vierge olijfolie. Voor bloedsuikerbeheer, eet eerst de yoghurttop, geniet dan langzaam van de soep. Dit kan ook koud als gazpacho-stijl gerecht worden geserveerd.