



SPICY PINDA-KALKOENSOEP.

  15 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 1 kippenbouillontablet
- 1 eetlepel tomatenpuree
- ½-1 rode peper, fijngehakt
- 4 eetlepels pindakaas met stukjes pinda
- 250 g kalkoenfilet, in plakjes
- 1 prei, in ringen
- 1 oranje paprika, in reepjes
- 1 klein blikje maïskorrels (150 g)
- 2 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt



TIP: Vervang de rode peper door sambal oelek of sambal badjak naar smaak.

Deze soep vindt zijn oorsprong in Suriname. Dit is een snelle variant die superveel eiwit bevat.

ZO MAAK JE HET

1. Breng in een pan 500 ml water met de bouillontablet aan de kook. Roer de tomatenpuree, peper en pindakaas erdoor en roer alles tot een gladde licht gebonden soep.
2. Voeg de plakjes kalkoen met prei, paprika en maïs toe en breng al roerend opnieuw aan de kook. Laat de soep 8-10 minuten zachtjes koken tot de kalkoen en groenten gaar zijn. Serveer in kommen en strooi er peterselie over.

Lekker met volkorenbolletjes of rotivellen.

TIP: Je kunt nog meer groenten toevoegen. Sperziebonen of peultjes doen het ook goed, als je de soep iets gevulder wilt maken. En ook rode kidneybonen zijn lekker in deze soep. Neem dan een blikje van 160 gram.

PER PERSOON: 2230 KJ / 533 KCAL



Eiwit
42 g



Koolhydraten
25 g



Voedingsvezel
11 g



Vet
27 g vet waarvan 5 g verzadigd

Dit is een recept uit het kookboek FitChef Turbo. Wil je meer weten? [Klik hier!](#) (Kortingscode: EENGEZONDLEVEN)