1A+1B Vegetarisch

# Gevulde tomatensoep

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 1 persoon

## Bereidingswijze

1. Pers de knoflook en snijd de tomaten in stukken. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook. Voeg de tomaten, bouillon en oregano toe en kook circa 10 minuten. Kook ondertussen de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pureer de tomaten tot een soep en voeg hier de fusilli en kookroom aan toe. Breng op smaak met chilivlokken en maak af met de verse basilicum.

## Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 200 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 200 g tomaten
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el kookroom light
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 takje verse basilicum
- [ ] Snufje oregano
- [ ] Snufje chilivlokken

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **251 kcal** |
| Koolhydraten | **11 g** |
| Vet | **12 g** |
| Vezels | **5 g** |
| Eiwit | **19 g** |