

Pindasoep (Mexicaans)

- 2 eetlepels olie.
- 1 fijngesneden ui.
- 1 fijngesneden knoflook.

Fruit de ui en knoflook even voor ongeveer 3 minuten aan.

- 2 in stukken gesneden paprika.
- 1 chilipeper.

Bak de paprika 2 minuten mee.

- 1 liter bouillon.
- 200 gram pindakaas.

Voeg 800 milliliter bouillon toe. Verdun met de overige 200 milliliter bouillon de pindakaas. Voeg daarna de pindakaas mengsel toe aan de soep. Breng deze even aan de kook.

Aardappelsoep (Mexicaans)

- 25 gram margarine.
- 2 fijngesneden ui.
- 1 teen fijngesneden knoflook.

Fruit de ui en knoflook 3 minuten aan in de pan.

- 500 gram aardappel.
- 500 milliliter bouillon.
- 500 milliliter melk.

Voeg de aardappel, bouillon en melk toe en kook deze ongeveer 20 minuten.

- 100 gram doperwten.

Voeg de doperwten toe en zet het gas uit.

- 75 gram roomkwark.
- 2 eieren.

Meng in een kom de eieren en de kwark door elkaar. Voeg deze toe als de soep iets afgekoeld is, anders heb je het effect dat de kwark gaat schiften. Ook als je de soep later opwarmt, zorg dan dat je de soep niet te heet maakt.

Chilisoep

- 1 fijngesneden ui.
- 1 fijngesneden knoflookteen.
- 30 gram margarine.
- 1 gesneden paprika.

Fruit de ui, knoflook en paprika aan in de pan.

- 1 blikje tomatenpuree.
- 1 eetlepel bloem.
- 2 theelepels chilivlokken.

Voeg de tomatenpuree, bloem en chilivlokken toe en roer deze 1 minuut lang in de pan.

- 1 in blokjes gesneden courgette.
- 1 liter bouillon.

Voeg de bouillon toe en daarna de courgette. Laat deze 10 minuten zachtjes doorkoken.

- 1 blik kidneybonen.
- 1 mini blikje mais.

Voeg de bonen en mais toe en laat deze nog 5 minuten warm worden.

Je kan de soep serveren met tortillachips en kaas.

Paprikasoep

- 1 fijngesneden ui.
- 2 fijngesneden paprika's.
- 2 in kleine blokjes gesneden aardappel.
- 20 gram boter.
- ½ groente bouillon.

Bak de genoemde ui en paprika 2 minuten aan in de boter. Voeg daarna de aardappel en de bouillon toe. Laat dit 15 minuten zachtjes koken.

- 400 gram kidneybonen (uit blik)

Pureer de soep met een staafmixer of foodprocessor. Voeg de bonen toe aan de soep en kook de soep nog even voor ongeveer 3 minuten.

- 1 eetlepel gesnipperde koriander of peterselie.
- Zure room

Serveer de soep met een beetje koriander of peterselie eroverheen en een lepel zure room.

Erwtensoep

- 2 fijngesneden uien.
- 2 Spaanse pepers.
- 40 gram margarine.
- 2 theelepels kerriepoeder.
- 2 liter bouillon.

Bak de uien en peper voor ongeveer 2 minuten in de margarine. Voeg vervolgens de kerriepoeder toe en bak dit ongeveer 1 minuut mee. Giet de bouillon erbij.

- 2 laurierblaadjes.
- 1 theelepel tijm.
- 500 gram spliterwten.

Voeg de genoemde ingrediënten toe aan de soep en laat het 45 minuten zachtjes koken.

- 1 in blokjes gesneden knolselderij.
- 1 bosje fijngesnipperde bladselderij.
- 1 fijngesneden paprika.
- 250 gram fijngesneden prei.

Voeg de ingrediënten toe aan de soep en laat deze wederom 45 koken en dan is de soep klaar.

Groentensoep I

- 1 winterpeen in stukjes gesneden.
- ½ selderijknol in kleine blokjes gesneden.
- 2 paprika's in stukjes gesneden.
- ¼ witte kool in stukjes gesneden.
- 12 gram zout.
- 1 ½ liter water.

Doe alles in de pan en breng het aan de kook. Laat eventjes doorkoken voor 10 minuten.

- 2 middelgrote aardappelen in kleine blokjes gesneden.
- 1 biet in kleine blokjes gesneden.

Voeg de aardappel en biet toe aan de soep.

- 1 gesnipperde ui.
- 1 theelepel paprikapoeder.
- 1 eetlepel bloem.
- 2 middelgrote gepureerde tomaten.

Fruit de ui aan in een pan met boter. Als de ui aan gefruit is voeg je de tomaat, bloem en paprikapoeder toe. Bak dit mengsel aan en voeg het toe aan de soep. Laat de soep nog eens een half uur doorkoken. De soep is klaar.

- 100 gram yoghurt
- 1 ei.
- peterselie.

Optioneel kun je de yoghurt en ei door elkaar mengen en toevoegen aan de soep met een beetje peterselie erover. Hou er rekening mee dat de yoghurt kan gaan schiften als je dit in hete soep doet, dus laat de soep iets afkoelen.