

Opwarmen tijdens de winter met RED GOLD AFKOMSTIG UIT EUROPE, UW ORGANISCHE EN DUURZAME KEUZE

NEWS PROVIDED BY

Red Gold from Europe →

Jan 10, 2024, 13:41 ET

Uw nieuwe favoriete recept voor tomatensoep gemaakt met biologische tomaten uit blik.

NAPELS, Italië, 10 jan 2024 /PRNewswire/ -- Wanneer tijdens de winter een dampende kom tomatensoep precies is wat u wilt, zijn verse tomaten niet altijd beschikbaar. Maar zelfs als het geen tomatenseizoen is, kan deze gemakkelijk te bereiden soep gemaakt worden dankzij één speciaal ingrediënt: **biologische tomaten uit blik**



Visual_ORG

Onze tomaten worden geplukt wanneer ze op het hoogtepunt van hun rijpheid zijn, vol Mediterrane zonneschijn en overheerlijk van smaak. Maar hoewel veel voedingsmiddelen het beste rauw en vers gegeten kunnen worden, leveren tomaten een hoger gehalte aan lycopeen, **een beschermende antioxidant**, wanneer ze ingeblikt zijn dan wanneer ze rauw zijn.

Dit eenvoudig te bereiden soepprecept combineert biologische tomaten uit blik met een klassieke basis van gebakken groenten om meerdere smaken te creëren. Het karamelliseren van de biologische tomatenpuree geeft een heerlijk diepe smaak aan de soep.

Eenvoudig te bereiden tomatensoep: Aantal porties: 6-8

Ingrediënten: 1 grote gele of witte ui, grof gehakt

3 grote wortelen, geschild en grof gehakt

2 selderijstengels, grof gehakt

70 ml extra vergine olijfolie, plus meer om te serveren

1,5 eetlepel zout

2 eetlepels biologische tomatenpuree

2 X 400 g blikken hele gepelde biologische tomaten op sap, niet-uitgelekt

600 ml water

1/2 theelepel kristalsuiker

1 theelepel gemalen zwarte peper

een snufje chilivlokken (optioneel)

verse basilicum, om te serveren (optioneel)

Instructies:

1. Pulseer in een keukenmachine de ui, wortel en selderij tot een grove puree.
2. Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur tot het heet is; voeg de groentepuree en het zout toe. Kook al roerend tot het mengsel goudbruin kleurt - ongeveer 10 minuten.
3. Zet de temperatuurstand op lager. Voeg de biologische tomatenpuree toe en kook al roerend gedurende 2 minuten.
4. Roer de biologische tomaten in blik en het water erdoor. Breng het geheel aan de kook en kook het 10 minuten of tot de tomaten beginnen te breken.
5. Voeg de zwarte peper, suiker en chilivlokken (indien gebruikt) toe en roer goed met een houten lepel om de tomaten fijn te maken. Kook nog 20 minuten en blijf doorgaan met het fijnmaken van de tomaten. Breng op smaak met kruiden.
6. Giet het tomatenmengsel over in een blender en pureer het tot een gladde massa. (Of gebruik een staafmixer in de pan).
7. Garneer desgewenst met verse basilicum, een druppel olijfolie en serveer.

Eet smakelijk. Het komt uit Europa!

Lees meer:

<https://www.redgoldfromeurope.eu/>

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186814/4486247/Visual_ORG.jpg

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186817/Footer_NL.jpg