



Zomerse tomatensoep met dille

en frisse makreel-komkommer sandwich



ca. 20min



2 personen

Koop je tomatensoep doorgaans in een zak of groot blik? Niet nodig, want je geniet het best van de tomaat met een zelfgemaakte soep. Erbij serveer je meergranen triangelbroodjes belegd met een romige komkommer-gerookte makreelsalade. Soep en sandwich van keuken tot tafel in 20 minuten. Zo kun je optimaal van lange zomeravonden genieten!

Wat je van ons krijgt

- vleestomaat
- tomatenpuree
- meergranen triangelbroodje
- ui
- verse dille
- groentebouillonblokje ⁹
- knoflook
- gerookte makreel ⁴
- crème fraîche ⁷
- mini-komkommer
- zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- oven
- staafmixer
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 710.0kcal, vet 46.9g, eiwit 27.2g, koolhydraten 42.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Breng 400ml water in een waterkoker aan de kook en los een **half bouillonblokje** er in op. Gebruik de **rest** in een ander recept. Pel en hak de **ui** en **knoflook** grof. Snijd de **vleestomaat** in vieren, verwijder de kern en hak grof. Snijd de **mini-komkommer** in kleine stukjes. Hak de **dille zonder steeltjes** grof.



4. Soep maken

Voeg de **tomaat** aan de pan toe en bak al roerend 2min. Giet de **bouillon** erbij en voeg **1el tomatenpuree**, 1tl suiker, 1/2tl peper en zout naar smaak toe. Roer door om te mengen, breng aan de kook en kook op middellaag vuur 5-6min. Pureer de **soep** glad met een staafmixer. Gebruik de **rest van de tomatenpuree** in een ander recept.



2. Broodjes afbakken

Rooster de **triangelbroodjes** op een bakplaat met bakpapier in 8-10min goudbruin en knapperig in de oven. Laat afkoelen en snijd dan open.



5. Saus maken

Rooster intussen de **zonnebloempitten** 2-3min in een droge, kleine koekenpan op middelhoog vuur goudbruin. Schep uit de pan. Doe **1el zonnebloempitten** met **1/4e van de komkommer**, **1el crème fraîche** en 1el water in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Voeg 1el water toe als de **saus** te dik is.



3. Ui en knoflook bakken

Verhit intussen 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en bak de **ui** en **knoflook** in 3-4min zacht en glazig. Roer daarbij regelmatig door zodat de **ui** en **knoflook** niet aanbranden.



6. Makreelsalade maken

Scheur de **gerookte makreel** in stukjes en meng met de **rest van de komkommer**, **helft v/d overgebleven zonnebloempitten**, **helft van de dille** en **saus** in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Beleg de **broodjes** met de **makreelsalade**. Serveer de **soep** in kommen en top met een schepje **crème fraîche**, **rest van de zonnebloempitten** en **dille**. Eet de **broodjes** ...