



Mediterranean Carrot Tomato Soup



Looking for an easy soup with lots of vegetables? This mediterranean carrot-tomato soup is healthy, filling and delicious!

MEDITERRANEAN CARROT TOMATO SOUP

Servings: 4-5 persons

Preparation time: 35-45 minutes

INGREDIENTS:

3 shallots, finely chopped
2 cloves of garlic, finely chopped
8 carrots, sliced
400 grams (or 1 can) of diced tomatoes
1 tablespoon of vegetable oil
1 liter of water
3 vegetable stock cubes
2 tablespoons of herbs de Provence
1 teaspoon of garlic powder
pepper
salt
Optional: 30 grams of vermicelli

INSTRUCTIONS:

1. Heat the oil in a thick-bottomed pan and add the shallots. Fry them until golden brown.
2. Add the garlic and carrots. Cook everything for 2-3 minutes. If necessary, add already a little water to prevent it from sticking.





3. Then add the tomato cubes, stock cubes, water and all the herbs. Once it bubbles, reduce the heat slightly and let it cook for about 20-30 minutes.
4. Mix the soup with a hand blender until smooth.
5. Optional: Add the vermicelli and put the pot on a low heat for a few more minutes.
6. Garnish with your favorite toppings and enjoy!

NOTES:

- Ideas for toppings: fresh herbs, croutons, seeds, unsweetened (plant-based) yogurt or cream, ...
 - Can be kept in an air-tight container in the refrigerator for 2-3 days.
-





Zuiderse Wortel-Tomatensoep



Op zoek naar een makkelijke soep met veel groenten? Deze zuiderse wortel-tomatensoep is gezond, vullend en heerlijk van smaak!

ZUIDERSE WORTEL-TOMATENSOEP

Porties: 4-5 personen

Bereidingstijd: 35-45 minuten

INGREDIËNTEN:

3 sjalotten, fijngehakt
2 teentjes look, fijngehakt
8 wortels, in schijfjes
400 gram (of 1 blik) tomatenblokjes
1 eetlepel plantaardige olie
1 liter water
3 groentebouillonblokjes
2 eetlepels provençaalse kruiden
1 theelepel lookpoeder
peper
zout
Optioneel: 30 gram vermicelli

INSTRUCTIES:

1. Verhit de olie in een pan met dikke bodem en voeg de sjalotten toe. Bak ze goudbruin.
2. Voeg de knoflook en wortels toe. Bak alles gedurende 2-3 minuten. Indien nodig, voeg reeds een beetje water toe om aanbakken te voorkomen.





3. Voeg vervolgens de tomatenblokjes, bouillonblokjes, water en alle kruiden toe. Van zodra het borrelt, zet je het vuur iets lager en laat je het verder koken voor ongeveer 20-30 minuten.
4. Mix de soep met een staafmixer tot een glad geheel.
5. Optioneel: Voeg de vermicelli toe en zet de pot nog enkele minuten op een laag vuur.
6. Garneer met je favoriete toppings en geniet ervan!

NOTA:

- Ideeën voor toppings: verse kruiden, croutons, zaden, ongezoete (plantaardige) yoghurt of room, ...
 - Kan bewaard worden in een luchtdichte verpakking in de koelkast voor 2-3 dagen.
-





Soupe aux Tomates et aux Carottes du Sud



Cherchez-vous une soupe facile avec beaucoup de légumes? Cette soupe aux carottes et tomates du sud est saine, copieuse et délicieuse!

SOUPE AUX TOMATES ET AUX CAROTTES DU SUD

Portions: 4-5 personnes

Temps de préparation: 35-45 minutes

INGREDIENTS:

3 échalotes, hachées finement
2 gousses d'ail, hachées finement
8 carottes, tranchées
400 grammes (ou 1 boîte) de tomates en dés
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 litre d'eau
3 cubes de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe d'herbes provençales
1 cuillère à café d'ail en poudre
poivre
sel
Facultatif: 30 grammes de vermicelles

INSTRUCTIONS:

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle à fond épais et ajoutez les échalotes. Faites-les frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.





2. Ajoutez l'ail et les carottes. Faites cuire le tout pendant 2-3 minutes. Si nécessaire, ajoutez déjà un peu d'eau pour éviter qu'elle ne colle.
3. Ajoutez ensuite les tomates en dès, les cubes de bouillon, l'eau et toutes les herbes. Une fois qu'il bouillonne, réduisez légèrement le feu et laissez cuire environ 20-30 minutes.
4. Mélangez la soupe avec un mélangeur à main jusqu'à consistance lisse.
5. Facultatif: ajoutez les vermicelles et mettez la poêle à feu doux pendant quelques minutes.
6. Décorez avec vos garnitures préférées et dégustez! Bon appetit!

REMARQUE:

- Idées de garnitures: herbes fraîches, croûtons, graines, yogourt ou crème non sucré (végétal), ...
 - Peut être conservé dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 2-3 jours.
-

