

Tropische tomatensoep



met kokos

Ingrediënten voor circa 8 borden:

- 7 dl. verse groentebouillon
- 1 kilo rijpe tomaten
- 1 ui: fijngesneden
- 3 knoflookteentjes: fijngesnipperd
- 1 kleine banaan: in plakjes
- 4 rijpe abrikozen: in kleine stukjes
- 2 eetlepels geraspte kokos
- 2 eetlepels roomboter
- 1 eetlepel kerrie
- 1 theelepel gemberpoeder
- geraspte schil van 1 citroen
- 1 dl. haverroom
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem.
2. Voeg boter, ui en knoflook toe en laat dit zachtjes al roerend fruiten.
3. Laat de kerrie en gemberpoeder even mee fruiten.
4. Voeg de groentebouillon, tomaten, abrikozen, banaan, kokos en citroenrasp toe en kook de soep in 20 minuten gaar.
5. De soep pureren met de staafmixer en op smaak afmaken met haverroom en zout.

Je kunt de tomaten ook vooraf in een aparte pan in eigen sap koken en zeven door een roerzeef of Passe-Vite.

Voedingswaarde per bord:	
Kcal	95
Vet (g)	5 / -
Eiwit (g)	3 / 2
Koolhydraat (g)	10
Natrium (mg)	130
Kalium (mg)	490
Calcium (mg)	30
Magnesium (mg)	20
IJzer (mg)	0,8
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,2
Foliumzuur (mg)	10
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	85
Vitamine B1 (mg)	0,08
Vitamine B2 (mg)	0,04
Vitamine B6 (mg)	0,13
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	17
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	3

Plant aardig / dierlijk

Tomaat

De tomaat is een van oorsprong subtropische plant en behoort tot de nachtschade familie, net als aardappels en aubergine.

De planten van de nachtschade familie bevatten alkaloiden in het groene gedeelte van de plant, dit is een giftige stof waarmee de plant zichzelf beschermd tegen vraat. Daarom is het niet gezond om de groene gedeeltes van aardappels, aubergine of tomaten te eten. Snijd de groene vlekken altijd ruim weg en verwijder van een rijpe tomaat ook de steelaanzet.

Wanneer een tomaat door zonlicht gerijpt is *aan de plant* bevat het de stof lycopene, dat is een belangrijke antioxidant en sterk geconcentreerd caroteen waar tomaten hun rode kleur aan te danken hebben.

In Nederland zijn rijpe, verse tomaten uitsluitend in de zomer te koop. Kies de rest van het jaar voor in geblikte of gedroogde tomaten of tomatenpuree, de tomaten die hiervoor gebruikt zijn, zijn namelijk rijp geoogst.