1A+1B

Vegetarisch

Gefüllte Tomatensuppe

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Knoblauch pressen und die Tomaten in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Tomaten, Brühe und Oregano hinzufügen und ca. 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Die Tomaten zu einer Suppe pürieren und die Fusilli und die Kochsahne hinzufügen. Mit Chiliflocken würzen und mit frischem Basilikum abschließen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 200 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 200 g Tomaten
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] Prise Oregano
- [ ] Prise Chiliflocken

Nährwerte pro Person

Energie	**251 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**19 g**