

Kikkererwtensoep met roodbaars en rozemarijn



Ingrediënten (4 personen)

- 400 g roodbaarshaasje (vers)
- 1 rode paprika
- 1 takje verse rozemarijn
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 400 g kikkererwten (blik)
- 0,75 L water
- 2 el olijfolie
- 1 blokje groentebouillon
- 1 kl paprikapoeder
- peper
- zout

Bereiding (30 min.)

1. Snipper de ui en het knoflook fijn. Verhit de helft van de olijfolie in een pan en bak de ui en het knoflook glazig.
2. Rits de blaadjes van het takje rozemarijn en snipper fijn. Voeg toe en laat 5 min. bakken.
3. Voeg de kikkererwten, het bouillonblokje en het water toe en kook 15 min.
4. Verhit intussen de andere helft van de olijfolie in een pan en bak de roodbaars 2 à 3 min. aan elke kant. Kruid met peper en zout. Haal uit de pan.
5. Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de paprika en snij in kleine blokjes. Bak even in dezelfde pan.
6. Mix de soep en voeg eventueel water toe als de soep te dik is.
7. Leg er de vis op en kruid met peper, zout en het paprikapoeder. Werk af met de paprikablokjes en nog wat rozemarijn.

Voedingswaarden van het recept (per persoon)

energie 250 kcal • vetten 8,9 g, waarvan 1,6 g verzadigd • koolhydraten 14,6 g, waarvan 2,9 g suikers • vezels 6,1 g • eiwitten 24,6 g • zout 2,7 g