



Makkelijk, simpel en superlekker!

SPAR-soeppakketten: zo maak je ze klaar

De lekkerste soep? Die maak je gewoon helemaal zelf! Met de nieuwe soeppakketten van SPAR zet je in een handomdraai lekkere, zelfgemaakte soep op tafel! Gemakkelijk, snel en boordevol verse groenten.

Vanaf nu in jouw SPAR. Vraag ernaar in de winkel!

Op deze pagina ontdek je alle recepten om je soeppakket om te toveren tot een heerlijke ketel verse soep!



Waarom koken met een soeppakket van SPAR?

- **Makkelijk & simpel**

Groenten schoonmaken, laten pruttelen en klaar. Je hoeft er zelfs niet bij na te denken! Elk pakket bevat ingrediënten voor een soepvoorraadje waar 4 tot 6 personen van kunnen slurpen.

- **No waste**

In elke verpakking zitten precies het juiste aantal ingrediënten. Zo blijf je niet zitten met een halve zak wortelen of aardappelen.

- **Lekker vers & houdbaar**

Door kraakverse groenten te verpakken in de speciale vershoudverpakking, heb je ongeveer een week de tijd om je pakket om te toveren tot heerlijke soep.

Lekker veel keuze, met groentjes van het seizoen

Elk seizoen heeft z'n charme... en z'n groentjes! De beschikbare soeppakketten in je SPAR veranderen daarom van inhoud naargelang het seizoen en de groentjes die erbij horen.

Dit voorjaar vind je in jouw SPAR:

1. Juliennesoep
2. Tomatensoep
3. Zoete aardappelsoep

Recepten



Juliennesoep

Ingrediënten:

- 1 SPAR soeppakket juliennesoep (prei, selder, ui, wortel, rode peper, lookteentje)
- 1 l groentebouillon
- peper
- zout
- olijfolie

Bereiding:

1. Verwarm de olie in een kookpot en stoof de ui, knoflook en rode peper met een snuifje zout tot hij licht glazig is.
2. Snij de prei, selder en wortel in fijne julienne, lucifers van 3 à 4 cm lang.
3. Roerbak een 5-tal minuten op lage temperatuur.
4. Voeg dan water toe met bouillon en laat nog 15 min sudderen.
5. Breng ze op smaak met peper en zout.



Tomatensoep

Ingrediënten:

- 1 SPAR soeppakket tomatensoep (aardappel, 500 g tomaten, 2 wortelen, prei, ui, pepertje, lookteentje)

- boter (of olie)
- 1 el tomatenpuree
- 1 l kippenbouillon
- peper
- zout

Bereiding

1. Pel en snipper de ui en de knoflook. Snij het pepertje. Schil de aardappelen en snij ze in stukken. Spoel de tomaten en snij ze in stukken. Was de prei en snijd in ringen. Schraap de wortels en snij ze in stukken.
 2. Fruit de ui, knoflook en het pepertje glazig in wat olie. Voeg de andere groenten erbij. Laat een paar minuten zacht stoven. Overgiet met de bouillon en breng aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes sudderen.
 3. Mix de soep fijn en roer er de tomatenpuree door. Breng op smaak met peper en zout. Laat nog heel even doorkoken.
 4. Verdeel de soep over kommetjes of borden. Schenk er wat room op of geef er een draai van de pepermolen over.
-



Zoete aardappelsoep

Ingrediënten:

- 1 SPAR soeppakket zoete aardappel (500 g zoete aardappel, friszure appel, 3 wortelen, 2 uien, 2 lookteentjes, pepertje)
- 1 l kippenbouillon
- 100 ml room
- zonnebloemolie
- peper
- zout

Bereiding:

1. Pel en snipper de ui en de knoflook. Schil de zoete aardappel en schraap de wortelen, snij in blokjes. Snipper het pepertje.
2. Fruit de ui, knoflook en peper in een scheutje olie. Voeg vervolgens de zoete aardappel en wortel toe en roerbak ze vijf minuten. Blus met de bouillon en laat 20 minuten op een zacht vuur pruttelen.
3. Schil de appel. Voeg de appel na 20 minuten toe.
4. Pureer de soep en voeg een scheutje room toe. Kruid met peper en zout naar smaak.

