

TOSCAANSE BONEN (RESTJES) SOEP

INGREDIËNTEN

2 uien

400 gram bonen (witte bonen of linzen: gebruik eventueel hoeveelheid restje dat je over hebt)

1 waspeen

4 teentjes knoflook

1,5 liter water

3 groentebouillon blokjes

1 blik tomaten

2 kleine blikjes tomatenpuree

4 eetlepels Italiaanse kruiden

Peper, zout

Handje peterselie

(of restje wat je over hebt)

Handje verse basilicum (of restje wat je over hebt)

Scheut extra vergine olijfolie

Alle restjes van de week kan je gebruiken. bijvoorbeeld doperwtten, mais, courgette, bloemkool, paprika en champignons toe.



BEREIDINGSWIJZE

- Zet een pan op met 1,5 liter water en voeg de bouillonblokjes toe;
- De bonen of linzen uit blik goed afspoelen en toevoegen aan bouillon;
- Linzen uit verpakking ook afspoelen en laten koken in de bouillon zoals aangegeven op de verpakking;
- Snij de waspeen en ui in hele kleine blokjes en fruit aan in een koekenpan op zachtjes vuur totdat de ui glazig worden;
- Snij vervolgens alle restjes groenten in kleine stukjes en voeg toe aan de koekenpan;
- Pers de knoflookteentjes en voeg toe samen met de tomatenpuree en tomaten;
- Roer goed door en laat zachtjes pruttelen voor 5 minuten;
- Voeg dan alles toe aan de bonen/linzen bouillon;
- Voeg de Italiaanse kruiden toe en de verse peterselie en breng op smaak met peper en zout;
- Laat ongeveer 10-15 minuten heel zachtjes koken;
- Serveer in kommen en besprenkel met verse basilicum en scheut olijfolie;