

Snelle Bruine Bonensoep

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 0 min.

Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 ui
- 8 stengels bleekselderij
- 4 vleestomaten
- 2 dunne prei
- 1,5 eetlepel olie
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepel chilipoeder
- 2 blikken of potten bruine bonen
- 1/2 groentebouillontablet met minder zout
- 1 bosje koriander
- 150 gram alfalfa
- 1 bruin stokbrood
- 200 gr. gerookte spekblokjes
- 2 rookworsten (voor de liefhebber, is wel aardig veel :))

Voedingswaarde

- Energie 510 kcal
- Eiwit 5 gram
- Koolhydraten 70 gram
- Vet 9 gram
- Verzadigd vet 1 gram
- Vezels 25 gram
- Zout 1,9 gram

Wist u dit

Alfalfa, Nederlandse naam Luzerne, is prima eetbaar en geneest een uitgebreid spectrum aan ziektebeelden. Het is prestatie bevorderend middel voor sporters, helpt verminderde schildklierfunctie te verbeteren, is inzetbaar tegen menopauzeale opvliegers, sterkt

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Snelle Bruine Bonensoep

Bereiding

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de ui in snippers, de bleekselderij in boogjes, de tomaten in stukjes en de prei in ringen.
3. Verwarm de olie en fruit hierin de ui samen met de spekblokjes. Pers het teentje knoflook er boven uit.
4. Bak de bleekselderij, de prei en het chilipoeder kort mee.

   Leg de verse rookworst met verpakking in pan met water , net aan de kook (niet koken) maak hem in 20 min warm
5. Laat de bonen uitlekken en spoel ze af.
6. Voeg de tomaten, 1 liter water met het stukje bouillontablet en de bonen toe en breng dit aan de kook. Kook de soep 10 minuten zacht.
7. Was de koriander en de alfalfa.
8. Knip de koriander klein boven een kommetje.
9. Verdeel de alfalfa over 4 soepborden en schep de kokende soep er op.

Serveren

Strooi aan tafel de koriander over de soep en geef er een stukje stokbrood bij.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten