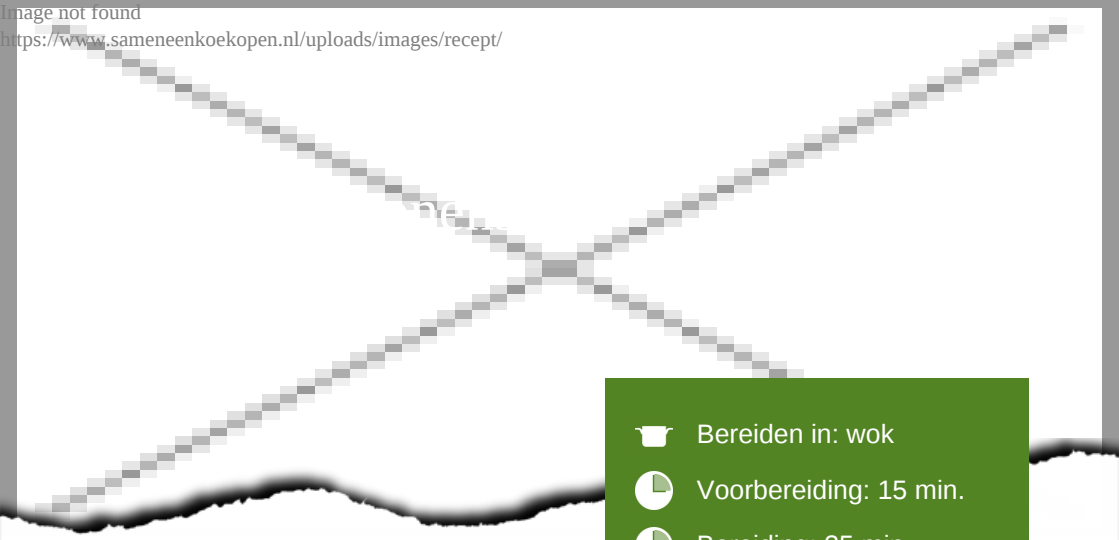




Bereiden in: wok



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 250 g bloemig kokende aardappelen
- 1 blik canellinobonen (425 ml)
- 150 g savooiekool
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 4 plakken gerookt spek
- 2 el olijfolie
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 900 ml groentebouillon
- zout, zwarte peper

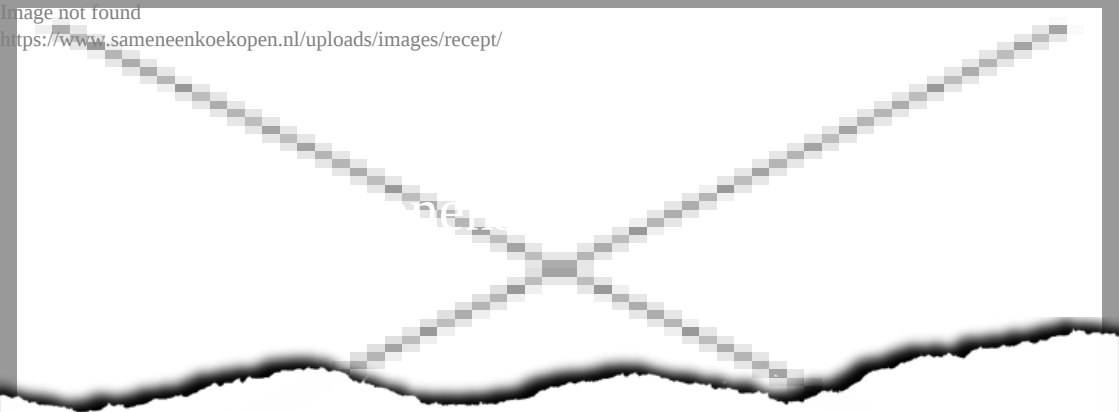
Voedingswaarde

- 515 kcal, 2165 kJ
- 27 g vet
- 17 g eiwit
- 51 g koolhydraten
- 6 g vezels

Wist u dit

Bloemige aardappelen hebben een hoog zetmeelgehalte en vallen tijdens het koken uiteen. Ze zijn daarom zeer geschikt voor puree en gebonden soepen.





Bereiding

- 1 Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes. Laat de bonen uitlekken. Maak de savooiekool schoon en snijd de balderen in reepjes, Pel de ui en snijd fijn. Pel het knoflookteentje en pers het uit. Snijd het spek in dobbelsteentjes.
- 2 Verhit de olijfolie in een wok. Bak daarin de ui, het uitgeperste teentje knoflook, de aardappelblokjes en spek ca. 5 min. op een middelhoog vuur.
- 3 Voeg de tomaten, uitgelekte bonen en de bouillon toe en roer goed dooreen. Zet het vuur lager en breng het geheel langzaam aan de kook.
- 4 Breng de soep krachtig op smaak met zout en peper. Laat op een laag vuur ca. 20 min. zachtjes koken. Meng er de savooiekool door en laat de soep nog ca. 10 min. pruttelen. Verdeel over 4 diepe borden en serveer.

Kooktips

Bewaar de rest van de savooiekool bij voorkeur in de groentenla van de koelkast. daar is de kool nog circa 1 week houdbaar.

Serveren

U kunt deze soep als hoofdmaaltijd serveren. Geef er stevig boerenbrood bij en serveer compote als dessert.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten