

Zomerse Groentesoep

Bereiden in: grote pan
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 180 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 600 gram sucadelappen
- 2 liter koud water
- 2 runderbouillonblokjes
- 2 laurierblaadjes
- 1 ui, in grove stukken
- 2 jonge wortels, in plakjes
- 1 prei, in ringen
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 200 gram sperziebonen, in stukjes
- 1 kleine courgette, in blokjes
- 2 tomaten, in stukjes
- 150 gram doperwten
- 1 handje verse peterselie, fijngesneden
- Peper en eventueel zout

Voedingswaarde

- Energie: ± 280 kcal
- Eiwitten: ± 24 gram
- Koolhydraten: ± 19 gram
- Waarvan suikers: ± 8 gram
- Vetten: ± 12 gram
- Waarvan verzadigd: ± 5 gram
- Vezels: ± 5 gram
- Zout: ± 2 gram

Wist u dit

Laat de soep na het koken nog even staan. Dan trekken de smaken extra goed in en wordt hij nóg lekkerder.

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



Zomerse Groentesoep

Bereiding

1. Leg de sucadelappen in een ruime soeppan en schenk het koude water erbij. Breng het langzaam aan de kook. Schep eventueel schuim dat boven komt drijven met een schuimspaan van de bouillon.
2. Voeg de bouillonblokjes, laurierblaadjes en de grove stukken ui toe. Laat het vlees met het deksel schuin op de pan ongeveer 2½ tot 3 uur heel zachtjes trekken. De bouillon mag licht pruttelen, maar niet hard koken. Het vlees is klaar wanneer het gemakkelijk uit elkaar valt.
3. Haal de sucadelappen uit de pan en laat ze iets afkoelen. Verwijder eventueel zichtbare stukjes vet en trek of snijd het vlees in kleine stukjes. Zeef de bouillon wanneer u een mooie heldere soep wilt en schenk deze daarna terug in de pan.
4. Voeg de wortel, prei, bleekselderij en sperziebonen toe. Laat deze groenten ongeveer 10 minuten zachtjes koken. Doe vervolgens de courgette en tomaat erbij en kook de soep nog 5 minuten.
5. Voeg tot slot het fijngesneden rundvlees en de doperwten toe. Verwarm alles nog ongeveer 3 tot 5 minuten, zodat de doperwten gaar worden maar mooi groen blijven.

   Proef de soep en breng haar op smaak met peper en eventueel een beetje zout. Strooi vlak voor het serveren de verse peterselie erover.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten