

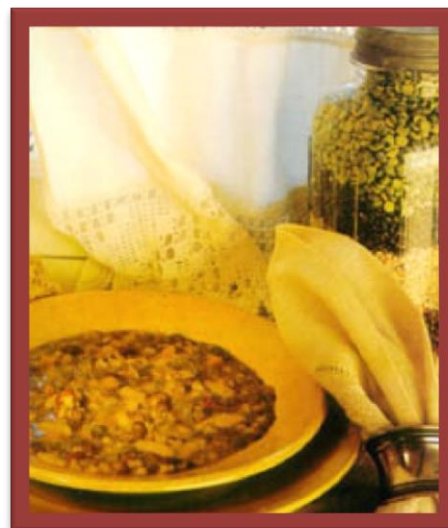
Toscaanse vijf-bonensoep

"Een eerste klas soep is creatiever dan een tweederangs schilderij" · Abraham Maslow

Ingrediënten

Voor 8 porties

90 g gedroogd cranberry (borlotti) bonen
90 g Gedroogde Rode Linzen
90 g Gedroogde Groene Linzen
90 g Gedroogde Groene Spliterwten
90 g Gedroogd kleine Witte (Marine) Bonen
90 g Parelgort
3 Eetlepels extra vierge olijfolie
1 Middelgrote ui, in blokjes gesneden
1 Middelgrote wortel, in blokjes gesneden
1 Stengel bleekselderij, in dunne plakjes
2 Teentjes knoflook, fijngehakt
enkele takjes verse Tijm, Laurier, Salie en Selderij
bladeren, Gebonden in een bundel met katoendraad
3 liter Water of Groenten Bouillon
Zeezout en Peper naar smaak
Extra virgen olijfolie



Vorbereiding

1. Spoel de peulvruchten en parelgort grondig in een vergiet onder koud stromend water, en zet apart.
2. Doe de olijfolie, ui, wortel, selderij, knoflook en kruiden bundel in een grote soeppan en fruit deze op matig vuur tot de groenten geurig en zacht zijn breng op smaak met zout en pepper en voeg de peulvruchten en parelgort toe, en roer het geheel voor 1 minuut.
3. Voeg de 3 liter (3 l.) water of bouillon toe aan de groentenmassa, en breng het geheel op matig vuur aan de kook tot de bonen gaar zijn, ongeveer 45 minuten.
4. Verwijder de kruidbundel en serveer de soep, voeg nog wat peper en olijfolie toe indien nodig. Controleer de smaak en voeg naar eigen inzicht zout of peper toe.

Nutrition Facts: 335 calories; 54g carbs; 8g fat; 17g protein; 67mg sodium; 3g sugar

