

DE VRIJHEIDSSOEP VAN JET VAN NIEUWKERK

Minestrone met boerenkool en witte bonen

Voor 6 personen



Ingrediënten

- 3 eetlepels olijfolie
- 3 tenen knoflook, fijngenhakt
- 1 prei, in ringen
- 2 wortels, in plakjes
- 2 stengels bleekselderij, in stukjes
- 1 courgette, in blokjes
- 150-200 g boerenkool of palmkool (naar keuze)
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 blik tomaten (gepeld of in blokjes) (400 g)
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 snufje suiker (optioneel)
- 1,5 liter groentebouillon
- 1 blik (400 g) witte bonen (uitgelekt en afgespoeld)
- Verse basilicum, gehakt (als garnering)
- Zout en peper naar smaak

Zo maak je de soep

1. Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur.
2. Voeg de knoflook, prei, courgette, wortel en bleekselderij toe en bak 5-7 minuten tot de groenten zacht beginnen te worden.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit 1-2 minuten mee.
4. Voeg dan het blik tomaten toe, samen met oregano, tijm, laurierblaadjes en een snufje suiker. Breng op smaak met zout en peper en roer alles goed door.
5. Voeg de groentebouillon toe en breng de soep aan de kook.
6. Voeg de boerenkool/palmkool toe.
7. Zet het vuur lager en laat de soep 20-25 minuten zachtjes pruttelen.
8. Voeg de kikkererwten of witte bonen toe en laat de soep nog 10 minuten doorkoken.
9. Haal de laurierblaadjes uit de soep.
10. Roer de verse basilicum erdoor en/of gebruik dit als garnering.

Z.O.Z.
voor serveersuggesties





AAN TAFEL!

Serveer de soep met een flinke lepel peterseliepesto bovenop en knapperige croutons. Lees verder om te zien hoe je deze zelf kan maken! Voor een echte Ribollita kun je de croutons in de soep laten weken, zodat het een stevige en vullende maaltijdsoup wordt.

Peterseliepesto

Ingrediënten:

- 1 bosje verse peterselie, fijngehakt (ook de steeltjes)
- 1 teentje knoflook
- Rasp van een citroen
- 2 eetlepels pijnboompitten of walnoten
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 60 ml olijfolie
- Zout en peper naar smaak

Benodigdheden: keukenmachine

Zo maak je het:

1. Doe de peterselie, knoflook, citroenrasp, pijnboompitten (of walnoten) en Parmezaanse kaas in een keukenmachine. Maal alles fijn.
2. Voeg langzaam de olijfolie toe terwijl de keukenmachine draait, tot je een gladde pesto krijgt.
3. Breng op smaak met zout en peper.

Croutons

Ingrediënten:

- Oud brood, grof in blokjes gescheurd
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook, geplet
- Zout en peper naar smaak

Zo maak je het:

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middel-hoog vuur.
2. Voeg het geplette teentje knoflook toe en bak dit kort om de olie op smaak te brengen.
3. Voeg het brood toe en bak de blokjes tot ze goudbruin en knapperig zijn.
4. Breng op smaak met zout en peper.

EET SMAKELIJK!



**VRIJHEIDS
MAALTIJDEN**