



Low carb kharcho met rundvlees

met koriander, dille en walnoten



30-40min



2 personen

Kharcho is een Georgische soep die traditioneel gegeten wordt met rundvlees, rijst en walnoten. Wij laten de rijst weg voor een lekkere koolhydraatarme maaltijd. We voegen balsamicocrème toe voor een lekker zuurtje en verder veel verse kruiden. De walnoten er bovenop lijken misschien wat vreemd, maar ze passen er perfect bij!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x runderreepjes
- 400g soepgroenten ⁹
- 1 zakje aardappelkruiden
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje balsamicocrème ¹²
- 50g walnoten ¹⁵
- 20g verse kruidenmix:
koriander en dille

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

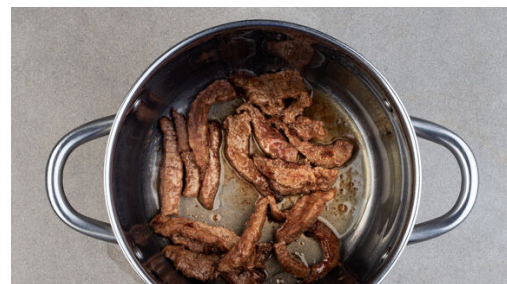
Voedingswaarde per portie

calorieën 646kcal, vet 42.8g, koolhydraten 37.0g, eiwit 29.1g



1. Bouillon maken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 500ml heet water.



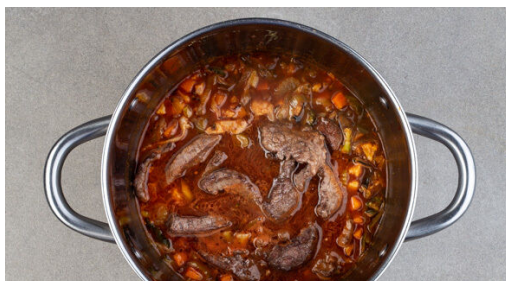
2. Vlees aanbraden

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Dep de **runderreepjes** droog, voeg ze toe en bestrooi ze met 1tl bloem en een snuf zout. Braad het **vlees** in 2-3min rondom bruin en neem het uit de pan.



3. Groenten garen

Smelt 1el boter in de kookpan en voeg de **soepgroenten** toe. Bak 4-6min, draai het vuur laag en voeg nog 1el boter en 1tl bloem toe. Roer goed en voeg de **aardappelkruiden**, het **paprikapoeder**, de **tomatenpuree** en de **balsamicocrème** toe. Bak ca. 1min.



4. Soep koken

Schenk de **bouillon** in de pan, breng het geheel aan de kook en laat 5-7min pruttelen, tot de **bouillon** een beetje ingedikt is. Doe het **vlees** terug in de pan en warm het in 1-2min op.



5. Noten en kruiden hakken

Rooster de **helft van de walnoten** 1-2min in een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur. De **rest van de walnoten** kun je voor een ander recept gebruiken. Laat ze iets afkoelen en hak ze dan grof. Hak de **koriander en de dille incl. steeltjes** grof.



6. Afmaken & serveren

Proef of je nog peper en zout aan de **kharcho** wil toevoegen en schep de **soep** in kommen of diepe borden. Bestrooi met de **walnoten** en de **verse kruiden**.