

DINNERLY



Griekse soep met vegan gehakt en groente en risoni-pasta



ca. 25min



2 personen

In deze hartige soep met Griekse kruiden gebruiken we een bijzondere pasta die haast wel rijst lijkt. In Italië noemen ze dit dan ook "risoni." In Griekenland heet het "orzo" of "kritharaki," en in andere landen heet het wéér anders. Maakt ook niet uit, zolang het maar goed smaakt. De risoni hoeft niet apart gekookt te worden maar gaat lekker mee in de borrelende soep.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 courgette
- 200g vegan gehakt ⁶
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 200g biologische risoni ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 721kcal, vet 19.1g, koolhydraten 99.6g, eiwit 30.6g



1. Groente snijden

Snij de **prei** in ringen van ca. 0,5cm breed. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en snij in schuine plakken van ca. 0,5cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



2. Gehakt rullen

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie en bak het **vegan gehakt** 3-4min op hoog vuur, tot het bruin begint te worden. Voeg de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout toe. Roer de **prei** en knoflook erdoor en bak 2-3min.



3. Groente bakken

Voeg de **courgette** en de **tomatenpuree** toe aan de pan en bak 1min mee.



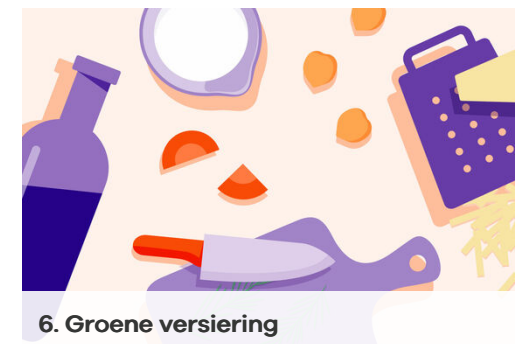
4. Soep opzetten

Schep de **risoni** en de **helft van het bouillonpoeder** door de pan en schenk 700ml heet water erbij. Breng de **soep** op smaak met 1el balsamicoazijn, snufjes peper, zout en suiker en evt. nog wat **bouillonpoeder**.



5. Afmaken en serveren

Breng de **soep** aan de kook, zet het vuur laag tot middelhoog en laat de **soep** 15-16min zachtjes koken tot de **risoni** gaar is. Roer regelmatig. Proef aan het einde of je nog wat peper en zout wil toevoegen. Schep de **soep** in diepe borden of kommen.



6. Groene versiering

Om je gerecht nóg mooier te maken kun je 'm aankleden met wat verse kruiden. Peterselie en basilicum passen er bijvoorbeeld goed bij.