



Bulgaarse bonensoep

met olijven en crostini van volkorenpita



20-30min



2 personen

De Balkankeuken is bij ons in Nederland een stuk minder bekend, maar hij heeft ons heel veel te bieden! De bonensoep van vandaag is lichtjes gebaseerd op de Bulgaarse Bob-Tschorba. Deze soep staat bekend om de grote hoeveelheid groenten en bonen en het gerookte paprikapoeder als smaakmaker. Wij voegen olijven toe en serveren de soep met knapperige crostini. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 blik cannellini-bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x soepgroenten ⁹
- 1 zakje karwijzaad
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 pakje volkoren pita's ¹
- 10g verse peterselie
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Je kunt de soep eventueel een beetje pureren met een staafmixer, voor een iets dikkere structuur.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 562kcal, vet 19.4g, koolhydraten 70.8g, eiwit 20.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af en spoel ze om. Los het **bouillonpoeder** op in 700ml heet water.



4. Soep koken

Blus de **groenten** af met de **bouillon**. Voeg de **bonen** toe en breng de **soep** aan de kook. Kook de **soep** 12-15min, tot de **groenten** gaar en zacht zijn.



2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en voeg de **soepgroenten** toe met een snuf zout. Bak 2-3min en voeg de **knoflook** en het **karwijzaad** toe. Bak ca. 1min mee.



5. Crostini bakken

Snijd **2 pitabroodjes** (of meer bij grote trek) in driehoekjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met 1tl olijfolie en bestrooi met zout. Bak de **crostini** in 4-5min goudbruin en knapperig in de oven.



3. Tomatenpuree toevoegen

Voeg de **helft van het gerookte paprikapoeder**, de **tomatenpuree** en 1/2tl suiker toe en bak al roerend ca. 30sec.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Snijd de **olijven** in ringen (**zie tip, links**). Proef en breng de **soep** op smaak met 1el azijn, meer **paprikapoeder** en evt. zout en peper. Serveer de **soep** in kommen en bestrooi met de **olijven** en **peterselie**. Serveer de **crostini** erbij.