

DINNERLY



Griekse soep met gehakt en groenten 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
- 250g rundergehakt
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 200g risoni ¹
- 10g runderbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

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), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 784kcal, vet 30.7g, koolhydraten 84.1g, eiwit 38.9g



1. Groenten snijden

Snij de **prei** in ringen van ca. 0,5cm dik en was de ringen grondig. Snij de **courgette** in de lengte doormidden en snij in schuine plakken van ca. 0,5cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij deze heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



2. Gehakt bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie en bak het **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. Groenten bakken

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



4. Soep opzetten

Voeg de **risoni** en de **helft van het bouillonpoeder** toe met 700ml heet water. 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. Net als pasta

Wat past er nou beter bij pasta dan Italiaanse kaas? Helemaal niets. Als je nog een restje parmezaan hebt liggen, kun je deze raspen en bij het serveren over de soep strooien.