



Low carb: Boterbonensoep met serranochips

met walnotengremolata en geschaafde kaas

Een stevige maaltijdsoup met toppings is altijd favoriet bij ons. In deze versie maak je een romige gepureerde soep van wortel, prei, bleekselderij en boterbonen. Die serveer je met maar liefst drie verschillende toppings: knapperige serranochips, een walnotengremolata en geschaafde Italiaanse kaas.



ca. 30min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 teen knoflook
- 2 wortels
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 pakje serranoham
- 25g walnoten ¹⁵
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- staafmixer
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 706kcal, vet 43.6g, koolhydraten 40.4g, eiwit 32.0g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Snijd de **bleekselderij** in schijfjes. Pel de **knoflook**. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in de lengte doormidden. Snijd **1 wortel** in dunne plakjes en de **andere** in blokjes.



4. Topping roosteren

Verdeel de **plakjes wortel** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster in 12-15min goudbruin en gaar in de oven. Verdeel de **serranoham** over een 2e bakplaat met bakpapier en rooster 7-8min bovenin de oven. Breek vervolgens de **ham** in stukjes.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **prei, bleekselderij, knoflook, blokjes wortel** en een snuf zout toe en bak 3-4min, tot de **prei** zacht en glazig is.



5. Gremolata voorbereiden

Verhit een droge kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op**, ze kunnen snel verbranden. Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn. Hak de **walnoten** ook fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Schaaf de **kaas** in brede repen.



3. Soep koken

Voeg de **bonen incl. vloeistof**, het **bouillonpoeder**, de **Italiaanse kruidenmix** en 400ml water toe. Breng aan de kook, draai het vuur middelhoog en doe een deksel op de pan. Kook de **soep** 15-17min, tot de **groente** zacht is.



6. Gremolata afmaken

Meng de **walnoten** en de **verse kruiden** met **1tl citroenrasp**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Pureer de **soep** glad met een staafmixer. Breng op smaak met **1-2el citroensap** en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Verdeel de **soep** over diepe borden en top met de **gremolata**, **kaas**, **serranochips** en **geroosterde wortel**.