



Broccolisoepp met varkensgehaktballetjes

met verse kruiden en pijnboompitten



30-40min



2 personen

Zo'n prachtig groen soepje is niet alleen mooi om naar te kijken, maar ook erg gezond en lekker. Om deze broccolisoepp wat meer body te geven, pureer je 'm met stevige cannellini-bonen. De kruidige varkensgehaktballetjes maken er een feestje van. En ook fijn: deze soep is lekker low carb.

Wat je van ons krijgt

- 1x broccoli
- 1 ui
- 40g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie
- 1x varkensgehakt
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje pijnboompitten
- 1 citroen
- 1 blik cannellini bonen
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- maatbeker
- fijne keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 31.8g, koolhydraten 29.8g, eiwit 46.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 190°C. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



2. Gehaktballetjes maken

Hak ca. **1/4e van de verse kruiden** fijn en de **rest** grof. Meng de **fijnggehakte kruiden** met het **gehakt**, de **helft van de tomatenpuree** en een flinke snuf zout en peper. Kneed goed en draai er **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten van. Leg de **gehaktballetjes** in een ovenschaal en bak ze in 12-15min goudbruin en gaar.



3. Soep koken

Doe de **broccoli** en **ui** met 1tl zout in een middelgrote kookpan en schenk er 800ml water over. Doe een deksel op de pan, breng aan de kook en kook de **groente** in 8-10min gaar.



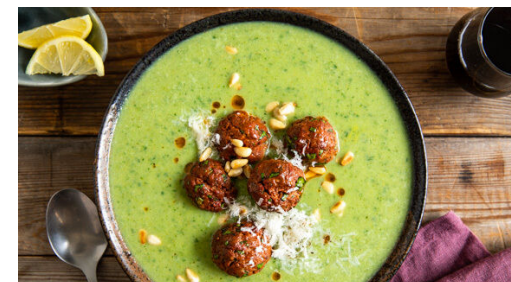
4. Pijnboompitten roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pijnboompitten** in 1-2min goudbruin. Neem uit de pan om af te laten koelen. Rasp de **citroenschil** fijn en halveer de **citroen**.



5. Soep pureren

Giet de **bonen** af en voeg ze met de **citroenrasp** toe aan de kookpan. Neem de pan van het vuur en pureer de **groenten** glad. Breng de **soep** op smaak met **1-2el citroensap** en zout en peper. Snijd de **rest van de citroen** in parten.



6. Serveren

Rasp de **kaas** fijn. Schep de **soep** in kommen of diepe borden en verdeel de **gehaktballetjes** erover. Bestrooi met de **kaas** en **pijnboompitten** en geef de **citroenpartjes** erbij.