



Toscaanse boerenkoolsoep

met cannellini bonen en wortel



2 personen

Ribollita is een Toscaanse broodsoep die traditioneel gemaakt wordt met de restjes van gisteren. Maar jij maakt 'em vandaag met boerenkool, shiitake, cannellini bonen, bleekselderij en knapperige wortel. De vegan gistvlokken leveren extra smaak en de krokant geroosterde ciabattastukjes maken je soepje af. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1x boerenkool
- 1 zakje gedroogde shiitake
- 1 teen knoflook
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik cannellini bonen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 31.4g, koolhydraten 60.1g, eiwit 22.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een waterkoker 500ml water aan de kook. Pel en hak de **ui** fijn. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in grove blokjes. Scheur de **boerenkoolbladeren** van de **stelen** en hak de **stelen** grof. Giet het kokende water over de **shiitake** en zet ze apart.



4. Tomaten meekoken

Voeg de **tomatenblokjes** toe aan de pan en kook 6-8min mee, roer regelmatig. Scheur grotere **boerenkoolbladeren** in reepjes van ca. 3cm.



2. Groenten garen

Pel en hak de **knoflook** grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **ui**, **wortel**, **selderij**, **boerenkoolsteeltjes** en de **helft van de knoflook** met 1tl zout toe aan de pan. Laat 5-7min garen, tot de **groenten** zacht beginnen te worden.



5. Soep koken

Spoel de **cannellini bonen** in een zeef met koud water, laat uitlekken en voeg met de **rest van de gistvlokken**, de **shiitake incl. vloeistof** en 1el azijn toe aan de pan. Proef en breng de **soep** op smaak met zout en peper. Breng aan de kook, draai dan het vuur lager en laat zachtjes sudderen.



3. Broodjes roosteren

Scheur de **broodjes** in stukjes. Leg **2/3e van de broodstukjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met **1el gistvlokken**, de **rest van de knoflook**, 1el olijfolie en 1/2tl zout. Rooster 2-3min goudbruin en krokant in de oven.



6. Boerenkool toevoegen

Voeg beetje bij beetje de **boerenkool** toe aan de **soep** en laat slinken. Doe de **rest van de broodstukjes** in de soep en laat ca. 2min inweken. Schep de **soep** op in diepe borden of kommen en verdeel de **geroosterde broodstukjes** erover. Besprenkel elk met 1tl olijfolie.