

DINNERLY



Italiaanse bonensoep met groenten en ciabatta met knoflookboter



ca. 20min



2 personen

Nederlandse bonensoep wordt meestal met bruine bonen gemaakt. Vandaag gaan we op de innovatieve tour met een romige bonensoep van Italiaanse borlottibonen: witrode bonen met een licht zoete, notige smaak. Verder vul je de soep met prei, spinazie en verse kruiden. Om te dippen maak je geroosterde ciabatta met een knoflookboter met citroen. Buon appetito!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 prei
- 1 ui
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 onbehandelde citroen
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}
- 1 blik borlottibonen
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 3 tenen knoflook
- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- keukenrasp
- citruspers
- staafmixer

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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 484kcal, vet 20.1g, koolhydraten 51.7g, eiwit 17.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht), op de grillstand als dat kan. Kook ca. 400ml water in de waterkoker. Laat 2el (plantaardige) boter op kamertemperatuur komen. Snij de **prei** in dunne ringen, spoel deze af onder de lopende kraan en laat ze uitlekken. Pel de **ui** en snipper 'm grof. Pluk de **tijm** en **peterselie** van de steeltjes. Snij de **peterseliesteeltjes** grof.



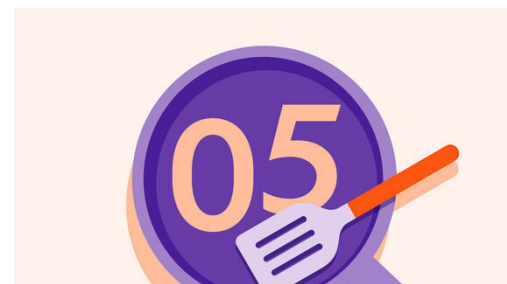
4. Broodjes grillen

Snij de **ciabatta's** open en besmeer met de **boter**. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en grill 2-3min in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn. Zet de oven uit en zet de ovendeur op een kier, zodat de **broodjes** warm blijven.



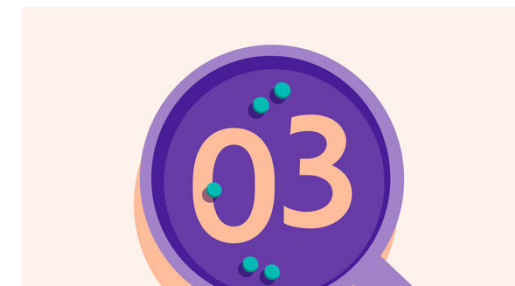
2. Groenten bakken

Pel 2 tenen knoflook en druk ze plat. Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **prei**, **ui**, **tijm**, **peterseliesteeltjes** en knoflook toe met een snuf peper en zout en bak 6-8min. De **prei** moet dan zacht zijn en de **ui** glazig.



5. Soep maken

Giet de **bonen mét vocht** bij de groenten, vul het blik met heet water en giet ook dat erbij. Roer goed door en breng aan de kook. Haal de pan van het vuur en pureer met de staafmixer. Voeg meer water toe als het te dik lijkt. Roer de **spinazie** erdoor en laat 1min garen. Verdeel de **soep** dan over de borden, bedruppel met **citroensap**, bestrooi met peper en serveer met de **ciabatta's**.



3. Knoflookboter maken

Rasp de **citroen** en pers het **sap** uit. Hak de **blaadjes peterselie** heel fijn. Schil 1 teen knoflook en snij of pers 'm fijn. Meng de **citroenrasp**, de **peterselie** en de knoflook door de boter op kamertemperatuur. Kruid de **knoflookboter** met een flinke snuf peper en zout.



6. Pikant en met olie

Er zijn allerlei manieren om deze zachte soep naar je eigen hand te zetten. Druppel bijvoorbeeld een beetje olijfolie over de borden, of voeg voor een kick wat chilipoeder toe aan de kruidenboter. Maak het je eigen avontuur!