

DINNERLY



Tomatensoep met knolselderij en bruine rijst

met geurige bosui-olie



ca. 40min



2 personen

Rijst is een geweldige toevoeging aan soep. Het neemt de kruidige smaak van bouillon op, geeft je soep extra bite en is lekker vullend. Vandaag voegen we bruine rijst toe aan tomatensoep met knolselderij en peterselie. En we druppelen er een geurige olie met bosui over. Kleurrijk, veelzijdig én heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 stuk knolselderij¹
- 2 bosuien
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje goulashkruiden
- 150g bruine snelkookrijst
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- waterkoker
- grote kookpan
- kleine koekenpan
- dunschiller
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Selderij (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 639kcal, vet 33.0g, koolhydraten 70.7g, eiwit 10.6g



1. Knolselderij bakken

Schil de **knolselderij** en snij in blokjes van ca. 1,5cm. Snij de **bosuien** in stukken van ca. 5cm lang, leg **4 stukken** opzij en snij de **rest van de stukken** in de lengte doormidden. Verhit een grote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **knolselderij** in 5-7min zacht en een beetje bruin. Roer regelmatig.



2. Soep opzetten

Breng 750ml water aan de kook in een waterkoker. Halveer de **cherrytomaten** – gebruik bij voorkeur een gekarteld mesjes. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Voeg de **gehalveerde stukken bosui**, de **kruidenmix** en de helft van de knoflook toe aan de pan met **knolselderij** en bak ca. 1min mee. Roer dan de **rijst** erdoor.



3. Soep koken

Blus de **groente** en **rijst** af met het gekookte water en meng het **bouillonpoeder** erdoor. Kruid de **soep** met 1tl suiker en peper naar smaak. Breng de **soep** aan de kook en laat 8-10min op middelhoog vuur zachtjes koken. Voeg halverwege de **tomaten** toe en roer regelmatig. Giet er evt. meer water bij als de **soep** te dik wordt.



4. Bosui bakken

Verhit een kleine koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **rest van de bosui** en de rest van de knoflook al roerend in ca. 4min bruin. Haal de **groente mét olie** uit de pan zodra de knoflook krokant is.



5. Afmaken en serveren

Snij de **peterselie mét steeltjes** grof. Proef de **soep** en breng verder op smaak met wat peper, zout en suiker. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen, bedruip met de **bosui-olie** en garneer met de **peterselie**.



6. In balans

Door de kruidenmix krijgt je soep een intensief aroma. Als je dat wat te sterk vindt kun je de smaken met zoete ingrediënten in evenwicht brengen. Voeg bijvoorbeeld een beetje suiker, honing of ahornsiroop toe en blijf steeds goed proeven.