



<650kcal: Toscaanse boerenkoolsoep

met cannellinibonen en wortel



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 150g boerenkool
- 1 teen knoflook
- 1 baguette ¹
- 1 zakje edelgistsvlokken
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 622kcal, vet 23.9g, koolhydraten 72.9g, eiwit 22.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer en pel de **ui** en hak fijn. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in grove blokjes.



2. Groente garen

Scheur de **boerenkoolbladeren** van de **stelen** en hak de **stelen** grof. Pel de **knoflook** en snijd ook grof. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el 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 **groente** zacht begint te worden.



3. Brood roosteren

Scheur het **broodje** in stukjes. Leg $\frac{2}{3}$ van de **broodstukjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met **1el gistvlokken**, de **rest van de knoflook**, 1el olijfolie en $\frac{1}{2}$ tl zout. Rooster 2-3min goudbruin en krokant in de oven.



4. Tomaten meekoken

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



5. Soep koken

Spoel de **cannellinibonen** in een zeef met koud water, laat uitlekken en voeg met 500ml heet water, de **rest van de gistvlokken**, de **kruidenmix** en 1el azijn toe aan de pan. Proef en breng de **soep** op smaak met peper en zout. Breng aan de kook, zet dan het vuur lager en laat zachtjes koken.



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 en serveer.