



Supersnel V2: Vegetarische borscht

met vega stoofvlees en gebakken uitjes



binnen 20min



2 personen

De soep van vandaag is niet alleen lekker hartig maar ook heerlijk verwarmend dankzij de aardse smaken van rode biet en aardappel. Wij hebben ons laten inspireren op de Baltische borscht variant "Beetenbartsch" en voegen er vegan stoofvlees aan toe. Met een schepje verfrissende yoghurt en dille er bovenop, en een handje gebakken uitjes om het af te maken - een feestmaal, geniet!

Wat je van ons krijgt

- 500g voorgedroogde rode bieten
- 200g preiringen
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 zakje voorgedaarde kruimige aardappels
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse dille
- 1x vegan stoofvlees ^{1,6}
- 1 beker zure room ⁷
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- peper en zout
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- aardappelstamper

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 734kcal, vet 25.4g, koolhydraten 88.0g, eiwit 29.9g



1. Bieten voorbereiden

Giet de **helft van de rode bieten** af en snijd ze in vieren. Als je het lekker vindt, kun je ook **meer rode bieten** gebruiken.



2. Prei bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1 el boter en bak de **prei** met een snuf zout ca. 2min. Voeg dan de **tomatenpuree** en de **helft van de kruidenmix** toe en bak nog ca. 2min.



3. Soep koken

Schenk 600ml heet water in de pan en voeg de **rode bieten**, de **aardappels** en het **bouillonpoeder** toe. Leg een deksel op de pan en laat de **soep** 8-9min zachtjes koken, tot de **aardappels** volledig gaar zijn.



4. Dille hakken

Hak de **harde steeltjes van de dille** grof en voeg ze toe aan de **soep**. Hak de **rest van de dille** ook grof en houd apart.



5. Goulash opwarmen

Snijd het **vegan stoofvlees** evt. in kleinere stukjes. Verwarm een kleine kookpan op middelhoog vuur en verhit het **vegan stoofvlees incl. saus** 2-3min, tot het volledig opgewarmd is.



6. Afmaken en serveren

Stamp de **aardappels** en de **rode biet** grof met een aardappelstamper. Breng de **soep** op smaak met 1 el azijn, **meer kruidenmix naar smaak**, en peper en zout. Serveer de **borscht** met het **vegan stoofvlees** en een scheepje **zure room**. Bestrooi met de **gebakken uitjes** en de **rest van de dille**.