

DINNERLY



Low carb stevige witte bonensoep met spinazie, soepgroente en kaas



ca. 25min



2 personen

Bonensoep heb je in allerlei soorten en maten. Vaak gebruik je bruine bonen, maar met de witte boterbonen die in dit recept kookt, krijg je een heerlijke, romige textuur. Om het bereiden lekker makkelijk te maken gebruiken we een voorgesneden groentemix, en voor nog meer bite en smaak roer je er verse spinazie doorheen en bestrooi je de soep met geraspte harde kaas. Pak je lepel er maar bij, dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 450g verse groentemix
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

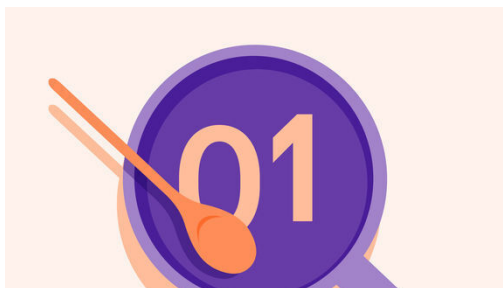
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

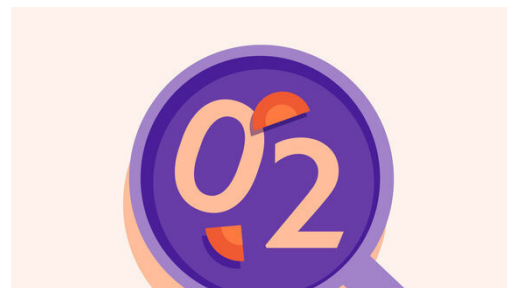
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 479kcal, vet 24.5g, koolhydraten 43.1g, eiwit 17.4g



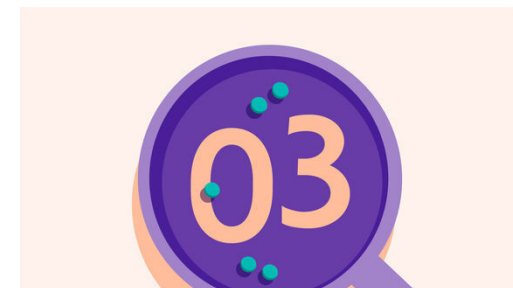
1. Groente opbakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **groentemix** toe met een flinke snuf zout en bak 4-6min, tot de **groente** zachter wordt. Spoel de **bonen** met koud water af in een zeef of vergiet en laat uitlekken.



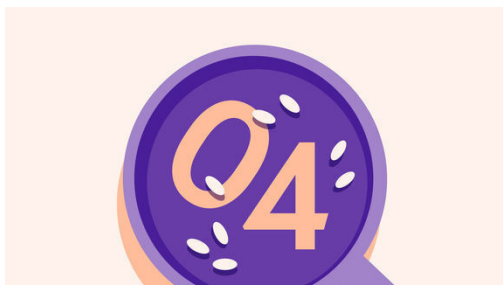
2. Kruidenmix toevoegen

Roer de **kruidenmix** door de pan en bak ca. 1min mee, tot alles goed begint te geuren.



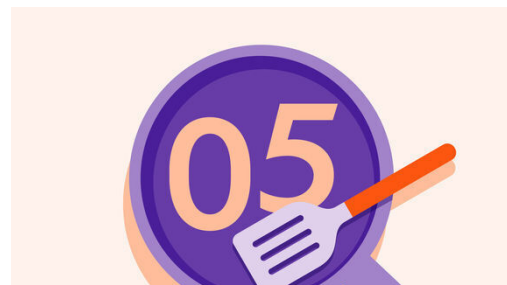
3. Soep koken

Voeg 450ml heet water toe en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor. Doe de **bonen** erbij en kruid de **soep** met een flinke snuf peper. Breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat de **soep** 6-8min zachtjes borrelen.



4. Soep pureren

Rasp de **kaas** fijn. Schep ca. een **kwart van de soep** in een hoge (maat)beker en pureer dit glad. Roer dan de **gepureerde soep** weer door de pan.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** toe aan de **soep** en laat zachtjes koken tot de **blaadjes** geslonken zijn. Roer ½el witte azijn erdoor (zie ook **stap 6**). Proef en voeg naar smaak evt. meer azijn, peper of zout toe. Verdeel de **soep** over diepe borden of kommen, bedruppel elk met ½tl olijfolie en bestrooi met de **kaas**.



6. Zuur of zuur?

Een soep zoals deze heeft een zurige kick nodig om alle smaken tot hun recht te laten komen. Vind je azijn echter niet zo lekker? Vervang het dan door citroen! Roer in stap 5 een flinke kneep sap door de soep, proef en voeg meer toe naar smaak. Je kunt het zuur tijdens het koken ook achterwege laten en de citroen in partjes op tafel zetten – zo kan iedereen zelf bepalen hoe zurig ze het willen.