



## Bulgaarse bonensoep

met olijven en crispy pitachips



20-30min



2 personen

De Balkankeuken is bij ons in Nederland een stuk minder bekend, maar hij heeft ons heel veel te bieden! De bonensoep van vandaag is lichtjes gebaseerd op de Bulgaarse Bob-Tschorba. Deze soep staat bekend om de grote hoeveelheid groenten en bonen en het gerookte paprikapoeder als smaakmaker. Wij voegen olijven toe en serveren de soep met knapperige crostini. Eet smakelijk!

### Wat je van ons krijgt

- 1 sachet karwijzaad
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 1x verse groentemix: wortel, prei & bleekselderij <sup>9</sup>
- 1 blik cannellini bonen
- 10g verse peterselie
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x volkoren pita's <sup>1</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

### Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- waterkoker
- evt. staafmixer
- vergiet

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 685kcal, vet 15.4g, koolhydraten 94.9g, eiwit 29.0g



#### 1. Smaakmaker voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af en spoel ze om met water.



#### 2. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan en voeg de **verse groentemix** toe met een snuf zout en bak in 2-3min zacht. Voeg dan de **knoflook** en het **karwijzaad** toe en bak 1min mee.



#### 3. Tomatenpuree toevoegen

Voeg de **helft van het gerookte paprikapoeder**, de **tomatenpuree** en 1/2tl suiker toe en bak al roerend 30sec.



#### 4. Soep koken

Voeg de **bonen**, het **bouillonpoeder** en het zojuist gekookte water toe. Roer door en breng de **soep** aan de kook. Kook de **soep** 12-15min totdat de **groenten** gaar en zacht zijn.



#### 5. Pita's snijden

Snijd de **pitabroodjes** in driehoekjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel ze met een beetje olijfolie en bestrooi met zout. Bak de **pitachips** in 4-5min goudbruin en knapperig.



#### 6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Snijd de **olijven** in ringetjes of hak ze grof. Je kunt eventueel de **soep** met een staafmixer pureren (slechts een beetje!). Proef en breng de **soep** op smaak met 1-2el azijn, meer **paprikapoeder**, zout en peper. Serveer de **soep** in kommen en bestrooi met de **olijven** en **peterselie**. Serveer de **pitachips** erbij.