

DINNERLY



Bonensoep met vegan chorizo met prei en wortel



ca. 25min



2 personen

Romig, kruidig, vullend, lekker - dat klinkt als een goede soep, toch? En makkelijk te bereiden is hij ook nog. Deze soep maak je met witte bonen, verse prei, wortel en een Mexicaanse kruidenmix. Maar dat is nog niet alles, want je garneert je verwarmende maaltijd met smaakvolle vegan chorizo. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische boterbonen
- 1 prei
- 1 wortel
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 5 vegan chorizo-worstjes¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 515kcal, vet 24.7g, koolhydraten 32.8g, eiwit 29.6g



1. Groente voorbereiden

Spoel de **bonen** af in een zeef en laat uitlekken. Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakken van ca. 0,5cm. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn.



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **prei**, **wortel** en een flinke snuf zout toe en bak 5-6min, tot de **wortel** zachter wordt. Voeg de **kruidenmix** en knoflook toe en bak in ca. 1min geurig (zie ook **stap 6**).



3. Soep opzetten

Schenk 500ml water in de pan, voeg de **helft van het bouillonpoeder** en de **bonen** toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de **soep** 10-15min al roerend zachtjes koken, tot de **bouillon** ingekookt is.



4. Chorizo bakken

Snij de **vegan chorizo** in kleine blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **chorizo** in 4-5min goudbruin.



5. Afmaken en serveren

Plet de meeste **bonen** met een lepel tegen de rand van de pan en roer door, zodat er een romige **soep** ontstaat. Proef en breng de **soep** op smaak met **meer bouillonpoeder** en garneer met de **chorizo**.



6. Mild tot pittig

Let op, de Mexicaanse kruidenmix kan een beetje pittig zijn. Voeg de kruiden dus evt. beetje bij beetje toe en blijf proeven, zodat het niet te pittig wordt.