



Romige rodebietensoep

met geroosterde spruitjes en gremolata



ca. 30min



2 personen

Een lust voor het oog. Deze soep is bijna té mooi om op te eten. Met de nadruk op bijna. Om het extra leuk te maken, zit er ook een flinke hoeveelheid vezels, antioxidanten en vitamine C in en de soep is ook nog eens vetarm. Zet 'm snel op tafel, je lijf zal je dankbaar zijn.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 500g kruimige aardappels
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 citroen
- 20g verse peterselie
- 1x spruitjes
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}
- 1 pakje voorgekookte rode bieten

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- maatbeker
- waterkoker
- grote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- staafmixer
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Iets minder tijd vandaag? Je kunt de aardappels ook ongeschild in de soep verwerken (was ze dan wel zorgvuldig!).

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 19.2g, koolhydraten 85.6g, eiwit 20.0g



1. Smaakmakers voorbereiden

Breng 700ml water in een waterkoker aan de kook. Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** grof. Pel de **knoflook** en snijd **één teen** in vieren.



4. Spruitjes stoven

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur. Snijd de **spruitjes** in vieren en voeg ze aan de pan toe zodra die goed heet is. Roerbak ze 2min en zet het vuur middellaag. Voeg 1/2tl zout, 1/2tl suiker, een snuf peper en 3el water toe en schep om. Leg een deksel op de pan en stooft de **spruitjes** 3-5min tot ze beetgaar zijn. Bak de **broodjes** in 5-7min in de oven af.



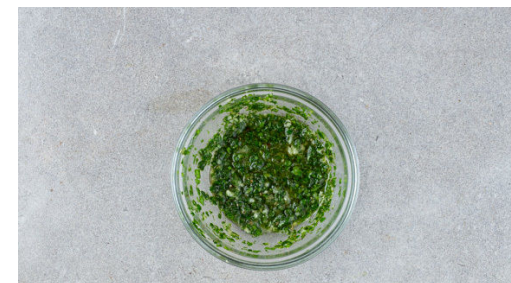
2. Aardappels koken

Schil de **aardappels** (zie tip, links) en snijd ze in grove stukken. Verhit 1tl olie in een grote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **gesneden knoflook** __ 2-3min tot ze **glazig zijn**. Voeg de __aardappels met de **helft van het bouillonpoeder** en het gekookte water toe. Leg een deksel op de pan en kook de **aardappels** 8-10min, ze zullen bijna beetgaar zijn.



5. Bieten toevoegen

Vang het **sap** op en snijd de **bieten** in grove stukken. Voeg ze samen met het **sap** aan de kookpan toe en kook 1-2min mee.



3. Gremolata maken

Hak de **rest van de knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes heel fijn. Meng de **peterselie** met de **citroenrasp**, **knoflook**, **1el citroensap**, 1el olijfolie en 1/2tl zout en een snuf peper.



6. Soep pureren

Neem de pan van het vuur en pureer de inhoud glad. Breng de **soep** op smaak met peper en zout. Meng de **spruitjes** met de **helft van de gremolata**. Serveer de **soep** in grote kommen en garneer met de **spruitjes** en de **rest van de gremolata**. Serveer de **broodjes** erbij.