



Romige soep van wilde paddenstoelen

met miso, zwarte bonen en gebakken knoflook



ca. 30min



2 personen

Toen deze soep uit de testkeuken kwam, waren we allemaal onder de indruk. Niet alleen van de diepe aardse smaken, maar ook van hoe mooi deze soep eruitziet. De umami komt van de miso en de wilde paddenstoelen en de zwarte bonen, gebakken knoflook en geroosterde walnoten tillen het geheel naar een hoger niveau.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik zwarte bonen
- 1x champignonsmix
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 pakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje porcini-poeder
- 5g verse tijm
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 pakje sojaroomb ⁶
- 1 meergranen baguette ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 738kcal, vet 35.1g, koolhydraten 75.8g, eiwit 24.4g



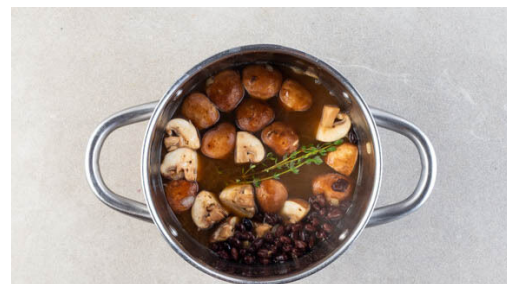
1. Groenten voorbereiden

Giet de **bonen** af. Snijd de **champignons** in vieren. Snijd de **oesterzwammen** in repen. Pel en hak de **ui** grof. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Kook 500ml water in een waterkoker.



4. Soep pureren

Vis de **tijmtakjes** uit de **soep**, voeg de **helft van de sojaroomb** toe en pureer de **soep** glad met een staafmixer. Voeg nog wat gekookt water toe als de **soep** te dik is en breng op smaak met peper en zout.



2. Soep koken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg 1el azijn, de **helft van de knoflook** en de **champignons** toe en bak nog 3-5min. Voeg het **porcini-poeder** en de **misopasta** toe, bak 1-2min en schenk 400ml gekookt water in de pan. Voeg de **bonen** en de **tijm** toe en kook de **soep** 10min.



5. Oesterzwammen bakken

Bak de **baguette** in 5min af in de oven. Verwarm de koekenpan met **knoflookolie** op hoog vuur en bak de **oesterzwammen** in 1-2min al omscheppend goudbruin. Blus de pan af met 1el (witte)azijn en bak tot alle vloeistof verdampt is. Breng op smaak met zout en peper.



3. Knoflook bakken

Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de **walnoten** grof en rooster ze 2-3min in een middelgrote, droge koekenpan. Schep uit de pan, draai het vuur laag en voeg 2el olijfolie toe. Bak de **rest van de knoflook** in 1min per zijde goudbruin en knapperig. Vis de **knoflook** met een vork uit de pan en leg op een stuk keukenpapier. Maak de pan niet schoon.



6. Serveren

Serveer de **soep** in kommen of diepe borden. Garneer met de **oesterzwammen**, **gebakken knoflook**, **walnoten** en enkele **tijmblaadjes**. Besprenkel met olijfolie, snijd het **brood** in sneetjes en serveer ze met de **soep**.