

Iedere maand een gezond recept voor max € 2,50 p.p.
door studenten FM van het Alfa-college Hardenberg

Minestrone soep

Ingrediënten voor 4 personen

2 eetlepels olijfolie
4 stengels bleekselderij, in kleine blokjes
3 middelgrote wortels, in kleine blokjes
1 kleine rode ui, versnipperd
2 courgettes, in blokjes
300 gr rundergehakt
1 courgette, in blokjes (groen of geel maakt niet uit)
1 teentje knoflook, uitgeperst
1 liter water
1 blokje groentebouillon
1 blikje witte bonen (uitgelekt)
1 blikje tomatenblokjes of 10 tomaten
handvol verse basilicum, fijngehakt
zout en peper naar smaak

Bereiding

Verhit 2 eetlepels olie in een grote braadpan. Zodra dit heet is, voeg je de in blokjes gesneden bleekselderij, wortel en ui toe. Bak dit onder af en toe roeren ongeveer 5 minuten aan. Doe het gehakt erbij en bak dit nog 4 minuten mee. Voeg de in blokjes gesneden courgette toe en bak even mee (ongeveer 5 minuten).

Als de groenten wat zachter zijn, voeg je de uitgeperste knoflook toe. Roer goed door.

Voeg de groentebouillon, witte bonen en tomatenblokjes toe (Gebruik je tomaten, deze dan even halveren).

Roer door en laat de soep 30 minuten sudderen op laag vuur, deksel schuin op de pan.

Voeg de fijngehakte basilicum toe. Je kunt nu naar wens een deel van de soep (1/4 deel) pureren met de staafmixer. Roer door en laat nog 10 minuten zachtjes sudderen.

Proef de soep en voeg naar smaak zout en peper toe. Verdeel over de kommen. Lekker met wat vers boerenbrood.

Wanneer je de soep te dik vindt, kun je eenvoudig nog wat water toevoegen, warm weer even door en breng opnieuw op smaak.

Buon Appetito of in het Nederlands:

Lekker na een winterwandeling!



Eet smakelijk!