



Koude erwten-muntsoep

Een levendig groene, ijskoude soep van doperwten en munt met een lepel yoghurt. Zoet, fris en verrassend verfijnd voor zo weinig moeite.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	10'	4	Soep

Ingrediënten

600 gr diepvries doperwten
1 sjalot
1 teentje knoflook
1 l groentebouillon
1 handvol verse muntblaadjes
100 gr Griekse yoghurt
sap van een halve citroen
1 el olijfolie
zout

vers gemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Snipper de sjalot en het teentje knoflook fijn en stoof ze op een zacht vuur glazig in de olijfolie in een ruime pot, zonder te kleuren.
2. Giet de groentebouillon erbij en breng aan de kook.
3. Voeg de doperwten toe en kook ze 4 tot 5 minuten tot ze net gaar zijn. Kook ze niet langer, anders worden ze grauw van kleur.
4. Haal de pot van het vuur en voeg de muntblaadjes toe. Mix alles glad met de staafmixer.
5. Roer de helft van de yoghurt en het citroensap erdoor. Breng op smaak met zout en peper.
6. Laat de soep volledig afkoelen op kamertemperatuur en zet ze daarna minstens 2 uur in de koelkast tot ze goed koud is.
7. Schep de soep in kommetjes, lepel er een klodder van de resterende yoghurt op en werk af met een mintblaadje en een draai verse peper.

Tip

Voeg de muntblaadjes pas toe nadat de pot van het vuur is gehaald. Zo blijft de smaak fris en behoudt de soep haar mooie heldere groene kleur.

Lekker met

Krokant geroosterd brood

Dranktip

Bruisend water met verse munt

Ontdek meer recepten op kookpot.be