



Minestrone

Een stevige Italiaanse groentesoep boordevol seizoensgroenten, bonen en een handvol kleine pasta. Voedzaam, licht en heerlijk geurig.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	40'	6	Soep

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 wortels
- 2 stengels bleekselder
- 1 courgette
- 2 teentjes knoflook
- 400 gr gepelde tomaten (blik)
- 400 gr witte bonen (blik, uitgelekt)
- 100 gr kleine pasta (bijv. ditalini)
- 1,5 liter groentebouillon

3 el olijfolie
een handvol verse basilicum
geraspte parmezaan
peper en zout

Bereidingswijze

1. Snijd de ui, wortels, bleekselder en courgette in kleine blokjes. Hak de knoflook fijn.
2. Verhit de olijfolie in een grote soeppot op middelhoog vuur. Stoof de ui, wortels, bleekselder en knoflook gedurende 8 minuten tot ze zacht zijn.
3. Voeg de courgette en de gepelde tomaten toe. Plet de tomaten grof met een lepel en laat 2 minuten meebakken.
4. Giet de groentebouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep 20 minuten zachtjes pruttelen.
5. Voeg de uitgelekte witte bonen en de pasta toe. Laat nog 10 minuten koken tot de pasta beetgaar is.
6. Proef en kruid bij met peper en zout.
7. Werk elke kom af met gescheurde verse basilicum en een snuifje geraspte parmezaan.

Tip

Kook de pasta bij voorkeur apart en voeg ze per bord toe. Zo blijft de pasta bij restjes niet papperig en behoudt de soep haar mooie bouillon.

Lekker met

Sneetjes geroosterd brood of focaccia passen uitstekend bij deze soep.

Dranktip

Een lichte Italiaanse witte wijn zoals een Pinot Grigio is een fijne begeleider.