

Minestrone-soep

Vegetarisch



Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 grote ui
- 3 tenen knoflook
- 4 worteltjes
- 2 stengels bleekselderij
- 2 el olijfolie
- 1 a 2 gedroogd chilipepertje
- 1 blik tomaatblokjes (400 g)
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 blik canellinibonen of witte bonen (370 ml), uitgelekt
- 200 g tuinboontjes (diepvries)
- 100 g schelpjespasta
- 200 g (wilde) spinazie, goed gewassen
- 8 eetlepels Parmezaanse kaas

Bereiding

Pel en snipper de ui en knoflook. Snij de wortel en bleekselderij fijn. Verhit de olie in een soeppan en fruit de groenten. Verkruimel het chilipepertje erboven en voeg tomaten, 1 liter water en bouillonblokjes toe. Breng aan de kook. Voeg tuinboontjes en pasta toe en laat de soep nog 4 minuten doorkoken. Voeg eventueel nog wat water toe als de soep te dik is. Roer de spinazie en de

canellinibonen toe en laat nog 3 minuten doorkoken. Breng de soep op smaak met versgemalen zwarte peper en serveer met Parmezaanse kaas.

Bevat per portie:

430 kcal

27 g eiwit

17 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet

34 g koolhydraten

10 g vezel

Bereidingstijd: 20 minuten