

Italiaanse maaltijdsoep

hoofdgerecht voor 7 personen

bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

100 gram macaroni

8 worteltjes

2 prei stengels

1 klein blik linzen (200 gram)

1 klein blik witte bonen (200 gram)

6 eetlepels olijfolie

2 grote blikjes tomatenpuree (à 140 gram)

2 liter groentebouillon

100 gram doperwtjes (diepvries)

Bereiding:

1. Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Snijd de worteltjes in stukjes en de preien in ringetjes.
3. Spoel de linzen en de witte bonen af en laat ze uitlekken.
4. Verhit de olie in een grote pan en bak de wortel- en preistukjes al roerend gedurende 3 minuten op een matig hoog vuur.
5. Schep de linzen en de witte bonen erdoor.
6. Roer de tomatenpuree door de groenten, giet de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook.
7. Laat de soep vervolgens 5 minuten koken met de deksel schuin op de pan.
8. Voeg dan de macaroni en de doperwtjes toe en kook de soep nog ongeveer 10 minuten.

Serveertip:

Lekker met donkerbruin stokbrood en kruidenboter.

Voedingswaarde per portie:

370 kcal

16 gram eiwit

11 gram vet

43 gram koolhydraten