



Pittige bruinebonensoep met chorizo

(lekker wintersoepje)

Informatie

4 personen
Bereidingsduur: 30 minuten
Hoofdgerecht



Ingrediënten

- 1 grote ui
- 3 stengels bleekselderij
- 1 rode paprika
- 100 g chorizo (worst)
- 1600 g Hollandse bruine bonen (blik à 800 g)
- 1 liter kraanwater
- 2 tabletten vleesbouillon

Bereiding

1. Snipper de ui. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes en de paprika in kleine blokjes.
2. Halveer de chorizo en snijd beide worst helften nogmaals doormidden. Snijd dit in blokjes en bak ze 3-4 min. al omscheppend in een droge soeppan.
3. Schep de ui erdoor en bak deze 2-3 min. zachtjes mee. Schep het mengsel af en toe om.
4. Schep de groenten met de inhoud van de bruine bonen door het chorizomengsel. Schenk de bouillon erbij en breng de soep al roerend aan de kook. Laat nog 10 min. zachtjes koken.
5. Druk met een stamper de bonen fijn en roer goed, tot de soep mooi gebonden is. Breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarden per persoon

Energie: 395 kcal
Koolhydraten: 45 g
Natrium: 1.960 mg
Eiwit: 20 g
Vet: 11 g
Waarvan verzadigd: 4 g
Vezels: 22 g

Bron: Allerhande