

## INGREDIËNTEN

**Voor 4 personen**
500 gr bruine bonen (gedroogd)
100 gr speklap
2oo gr prei
200 gr winterpeen
1 ui
50 gr aardappel
2 runderbouillonblokjes
optioneel: verse selderij

# BRUINE BONENSOEP

**Bevat per portie:** Kcal: 485 | Eiwit: 31,4 gr | Koolhydraten: 65,6 gr | Vet: 10,2 gr | Vezels: 40,1 gr

## ZO MAAK JE HET

• Spoel de bruine bonen goed af en laat ze minstens 12 uur weken in 1,5 liter water.
• Breng de bonen vervolgens in datzelfde water aan de kook en laat ze in 1 tot 2 uur gaar koken. Zelf vond ik ze na 1,5 uur prima. Voeg tussentijds extra water toe als dat nodig is.
• Snij de speklap, prei, winterpeen, ui en aardappel in kleine stukjes en breng (in een andere pan) aan de kook in 1 liter runderbouillon. Laat dit een uur koken. Giet voor ongeveer de helft af en bewaar het kookvocht.
• Giet de bruine bonen af. Pureer de helft van de bonen met de staafmixer en voeg dit toe aan de pan met groente. Voeg ook de hele bruine bonen toe.
• Roer de soep door en voeg zoveel van het bewaarde groentenat toe totdat de soep de gewenste dikte heeft.
• Maak de soep op smaak met peper en garneer met verse peterselie.

## TIPS EN TRICKS

• Maak een flinke pan vol en vries een deel in. Dan ben je de volgende keer lekker snel klaar.
• Als je liever bruine bonen uit een blik of pot gebruikt dan kan dat uiteraard ook. In dat geval heb je 2,2 keer zoveel nodig. Dat is dus 1,1 kilo. Let er wel op dat je naar het uitlekgewicht kijkt.