

INGREDIËNTEN

Voor 1.500 ml / 4 personen
2 runderbouillonblokjes
250 gr spliterwten
150 gr winterpeen
150 gr knolselderij
150 gr (kruimige) aardappel
1 kleine prei
15 gr bladselderij
200 gr extra magere rookworst

ERWTENSOEP

Bevat per 100 ml: Kcal: 106 | Eiwit: 6,6 gr | Koolhydraten: 14,4 gr | Vet: 2,3 gr | Vezels: 1,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Spoel de spliterwten schoon en doe ze in een ruime pan. Voeg 1250 ml koud water en de bouillonblokjes toe en laat aan de kook komen.
• Laat dit ongeveer anderhalf uur koken en roer het regelmatig goed door. De spliterwten koken allemaal kapot waardoor je een groene puree overhoudt. Dit is de basis van je erwtensoep.
• Snij de prei in ringen van 0,5 tot 1 cm breed. Spoel de ringen goed af zodat al het eventuele zand eruit is.
• Schil de aardappel, winterpeen en de knolselderij. Snij ze in kleine blokjes.
Hak de bladselderij grof.
• Voeg 20 minuten voordat de soep klaar is de rookworst, aardappel, groente en bladselderij toe.
• Haal op het eind de rookworst uit de soep en snij deze in dunne plakjes. Doe de plakjes weer terug in de soep.
• Maak de soep eventueel verder op smaak met peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• De knolselderij die je overhoudt kun je gebruiken voor een heerlijk mager soepje. Maak runderbouillon van een bouillonblokje, voeg er stukjes knolselderij, een beetje bladselderij en eventuele andere groente die je nog in huis hebt aan toe. Dit soepje bevat hooguit 30 of 40 Kcal per kop, dus neem ‘m gerust als extra tussendoortje of als voorgerecht :)
• Eventueel kun je de bouillon en knolselderij ook pureren, je krijgt dan een gladde romige soep.