Mediterrane bonensoep, de snelle variant

Mediterrane bonensoep. Heb je weinig tijd en toch zin in een goed vullende soep, dan is deze snelle bonensoep wellicht iets voor jou. Ik zeg het vaker… blik eten hoeft echt niet slecht te zijn. Natuurlijk is het wel handig om het etiket te lezen. Maar vele fabrikanten hebben inmiddels het e.e.a. aangepast. Blikgroenten (en dan bedoel ik niet al die mixen waar ook saus bij zit) zijn dus een prima alternatief.

Voor 4 kommen (bijvoorbeeld als lunchgerecht)

Bereidingstijd < 15 minuten

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten (is ongeveer 400 gram)
- 1 blik canneloni bonen (is ongeveer 400 gram)
- 500 ml kippenbouillon
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 teentje (zwarte) knoflook
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 3 eetlepels verse peterselie
- 1 ui
- 1/2 eetlepel olijfolie
- Scheutje citroensap
- Per kom 1 eetlepel Parmezaanse kaas

Bereiding Mediterrane bonensoep

1. Snij de knoflook en ui fijn en fruit dit licht aan in de olijfolie.
2. Voeg de gerookte paprikapoeder, tomatenblokjes en bouillon toe en laat dit aan de kook komen.
3. Spoel ondertussen de bonen af onder stromend water.
4. Als de kip-tomatenbouillon kookt voeg je de bonen toe en zet het vuur laag (mag niet meer koken).
5. Laat nu de bonen rustig warm worden.
6. Voeg als laatste een klein scheutje citroensap en de peterselie toe.
7. Serveer de soep in grote kommen met 1 eetlepel Parmezaanse of oude kaas.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
304	5,7	1	16,5	38	16	2