

Minestrone soep

Minestrone soep, de perfecte soep voor na een lange wandeling in de herfst. Maak deze 's morgens al klaar en je eet snel als je terug komt van een lange wandeling.

Combineer dit met wat volkoren stokbrood en je hebt samen met de groenten en de peulvruchten een volwaardige maaltijd rijk aan voedingsstoffen.

Voor: 6-8 koppen

Bereidingstijd: <15 minuten

Ingrediënten

- 1 winterwortel
- 1 kleine courgette
- $\frac{1}{2}$ broccoli (of alleen de stronk als je die nog over hebt van een andere maaltijd)
- 100 gram rauwe ham (als je het vegetarische wilt houden, laat dit dan achterwege maar voeg eventueel nog wat zout toe)
- 1 blik witte bonen
- 100 gram gekookte pastaschelpjes of een andere vorm
- 1 blik gepelde tomaten
- 800 ml kippenbouillon
- Olijfolie
- Eventueel nog wat peper

Bereiding

Snij de wortel, courgette en broccoli in hele kleine blokjes. Zet een grote pan op het fornuis en verwarm wat olijfolie. Bak hierin de blokjes courgette, wortel en broccoli totdat ze wat zacht en gaar zijn.

Snij de rauwe ham in kleine stukjes en voeg deze toe. Dan kunnen de gepelde tomaten en kippenbouillon erbij.

Voordat je de witte bonen erbij doet, spoel deze eerst af onder koud water.

Proef en voeg eventueel nog wat peper toe.