

Witte bonen soep

Witte bonen soep, ook weer zo'n lekker herfstachtige of winterse soep. Bonen zijn jarenlang in Nederland ondergewaardeerd geweest, gelukkig is dit inmiddels veranderd waaraan de media met de reclame op het land met zakken bonen zeker heeft meegedragen. In Griekenland zijn bonen nooit van het menu verdwenen en staan deze dus veelvuldig (zeker in de winter) op het menu. Een prima gerecht dus binnen de mediterrane leefstijl.

Voor 4-5 personen

Bereidingstijd: ongeveer 1 uur + 1 nacht voor het weken van de bonen

Ingrediënten

- 200 gram gedroogde witte bonen
- 1 flinke ui (of 2 kleinere)
- 2 teentjes knoflook
- 1 flinke winterwortel
- 2 stengels bleekselderij
- 1 blik tomatenblokjes of gepelde tomaten
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 liter groentebouillon (van 2 tabletten)
- 2 laurierblaadjes
- Peterselie voor de garnering
- Peper / zout naar behoefte
- Olijfolie

Bereiding

Laat de witte bonen 1 nacht in ruim koud water wellen en breng ze de volgende dag aan de kook in dit water voor ongeveer 20 minuten. Giet de bonen af, ze zijn nog hard maar straks worden ze verder gegaard.

Snij de ui, knoflook, wortel in kleine stukjes.

Verwarm in een grote pan (b.v.k. met dikke bodem) een scheutje olijfolie.

Roerbak de gesneden groenten kort aan en zet het vuur laag.

Voeg na een paar minuten de bonen, tomatenblokjes, tomatenpuree, laurierblaadjes en bouillon toe.

Breng alles aan de kook, vuur laag, deksel op de pan en laat de soep rustig koken. Voeg na ongeveer 30 minuten de bleekselderij toe.

Exacte kooktijd bepalen is een beetje lastig, gemiddeld zal dit 45 minuten zijn, maar dit is mede afhankelijk van de bonen (wat oudere bonen hebben langere tijd nodig). Dus controleer zo af en toe.

Als de bonen gaar zijn, vis de laurierblaadjes er uit, voeg wat peper/zout toe en maak het af met wat gesnipperde peterselie.

Voor een volwaardige vegetarische maaltijd, kies voor een stukje volkoren brood erbij!

Eet smakelijk.