



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep rijk gevulde erwtensoep

VOORGERECHT

🕒 minuten

4 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1 el olijfolie extra vierge
- 🛒 1 sjalot
- 🛒 1 zakje verse basilicum
- 🛒 450 g tuinerwten
- 🛒 800 ml groentebouillon
- 🛒 100 g gebroken sperziebonen
- 🛒 2 stengels bleekselderij
- 🛒 150 g Griekse yoghurt
- 🛒 2 bakjes hamblokjes

MATERIAAL: staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. In (soep)pan olie verhitten en sjalot en helft van basilicum 1 minuut fruiten.
2. Van erwten 4 volle eetlepels apart houden, rest met sjalot en basilicum mengen.
3. Bouillon toevoegen, soep aan de kook brengen en 3 minuten zachtjes laten koken.
4. Met staafmixer soep pureren.
5. Op smaak brengen met zout en peper.
6. Sperziebonen en bleekselderij erdoor roeren.
7. Soep zachtjes laten koken tot groenten (beet)gaar zijn.
8. Yoghurt, hamblokjes en achtergehouden erwten door soep roeren en kort mee verwarmen.
9. Soep in diepe borden scheppen en rest van basilicumreepjes erover strooien.

TIP: Lekker met dikke plakken donkerbruin brood.

Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)

