



Maaltijdsoep van bonen met maïs uit Mexico

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 el arachide- of olijfolie
- ½ teentje knoflook (gesnipperd)
- 75 g salami (in blokjes)
- 175 ml kippen- of rundvleesbouillon met vlees (à 350 ml)
- ½ tl tabasco
- 200 g rode bonen (afgespoeld, uitgelekt, blik)
- 100 g maïs (afgespoeld, uitgelekt)
- 2 takjes verse koriander (grof gesneden)
- 15 g tortillachips naturel

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie in een soeppan of wok.
2. Fruit hierin de ui, de knoflook en de salami.
3. Giet de bouillon, verdund met water volgens de aanwijzing op de verpakking, erbij en voeg de chilisaus of tabasco toe.
4. Kook 2 minuten.
5. Schep de bonen en maïs erdoor en verwarm zonder te koken.
6. Schep de soep in warme kommen of borden.
7. Strooi er eventueel bosui of koriander over en serveer de tortillachips erbij.

TIP: Pureer de maïs en vervang 200 ml bouillonvocht door melk. De soep is dan licht gebonden.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies:** voedingscentrum.nl

** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: boodschappen.nl

