



Maaltijdsoep van bonen met chimichurri dressing uit Peru

2 PERSONEN

🕒 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 rode ui
- 4 teentjes knoflook
- 3 el zonnebloemolie
- 400 g tomatenblokjes uit blik
- 300 ml groentebouillon
- 100 g quinoa
- 1 rode peper
- 3 takjes koriander
- 3 takjes platte peterselie
- 3 el rode wijnazijn
- 400 g bonenmix uit blik
- peper en zout

MATERIAAL: soeppan, hakmolentje

ZO MAAK JE HET:

1. Pel de ui en helft van de knoflook en hak beiden fijn.
2. Verhit 1 el olie in een soeppan.
3. Voeg de ui en knoflook toe en fruit 2-3 minuten op laag vuur.
4. Schenk de tomatenblokjes en bouillon erbij en voeg de quinoa toe, breng zachtjes aan de kook.
5. Laat 10-12 minuten koken.
6. Verwijder voor de chimichurri de zaadlijsten uit de rode peper en hak fijn.
7. Hak de koriander- en peterselieblaadjes in een hakmolentje fijn.
8. Pers de rest van de knoflook boven het bakje van het hakmolentje, voeg de rode wijnazijn en overige zonnebloemolie toe en hak fijn tot er een gladde dressing ontstaat.
9. Roer de bonen door de soep en warm de soep nog 3-4 minuten door.
10. Verdeel de soep over de kommen en schenk de chimichurri dressing over de soep.
11. Breng op smaak met peper en zout.

* 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: eatertainment.nl

