



Maaltijdsoep van kikkererwten met groente en volkorenpasta

2 PERSONEN

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 100 g kikkererwten, in blik
- 2 el milde olijfolie
- 75 g gesneden uien
- 200 g basis soepgroente
- 1 l kokend water
- 1 groentebouillontablet minder zout
- 150 g mini penne volkoren
- 200 g verse spinazie
- 8 g verse peterselie
- 1 courgette

MATERIAAL: soeppan, staafmixer, bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Laat de kikkererwten uitlekken.
3. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster de kikkererwten ca. 15 minuten in de oven.
4. Verhit ondertussen de helft van de olie in een (soep)pan op middelhoog vuur en fruit de ui 2 minuten, schep af en toe om.
5. Voeg de soepgroente toe en bak nog 2 minuten mee.
6. Voeg het kokende water en het bouillonblokje toe aan de pan en breng aan de kook.
7. Voeg de penne toe en kook mee volgens de aanwijzingen op de verpakking.
8. Verhit ondertussen de rest van de olie in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de spinazie 5 minuten.
9. Breng op smaak met peper.
10. Snijd ondertussen de peterselie fijn.
11. Snijd de courgette in blokjes van 1 cm, voeg toe aan de soep en kook de laatste 4 minuten mee.
12. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
13. Verdeel de spinazie en de soep over diepe borden.
14. Bestrooi met de knapperige kikkererwten en de peterselie.

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

