



Maaltijdsoep van minestrone met mini fusilli

2 PERSONEN

⌚ 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ½ rode ui
- ½ courgette
- 1 teentje knoflook
- 100 g sperziebonen
- 5 gr peterselie
- ½ citroen, schoongeboend
- ½ el olijfolie
- 375 ml groentebouillon
- 345 g sugocasa erbe
- 100 g mini fusilli
- 100 g tuinerwten (diepvries)

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de ui in ringen en de courgette in reepjes.
2. Pers de tenen knoflook.
3. Maak de sperziebonen schoon en halveer ze.
4. Snijd de peterselie fijn en houd apart.
5. Rasp de gele schil van de citroen, halveer de vrucht en pers hem uit.
6. Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook.
7. Voeg de sperziebonen toe en bak ze 2 minuten mee.
8. Voeg de bouillon, sugocasa traditional en de mini fusilli toe en kook 4 minuten
9. Voeg de tuinerwten, courgette, het citroenrasp en -sap toe en kook nog 4 minuten.
10. Bestrooi met peterselie.

TIP: Varieer eens met 100% volkoren pasta, door de mini fusilli te vervangen door mini penne integrali.

* 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: eaterentment.nl

