



Maaltijdsoep van zwarte bonen met paprika uit Mexico

2 PERSONEN

⌚ 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- 100 g winterpeen
- 8 g verse koriander
- 1 rode paprika
- 2 el milde olijfolie
- ½ tl milde paprikapoeder
- ½ tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen korianderzaad
- 500 ml kraanwater
- ½ groentebouillonblokje minder zout
- 400 g zwarte bonen in blik
- 50 g crème fraîche
- 50 g tortillachips naturel

MATERIAAL: soeppan

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
2. Schil de winterpeen en snijd in dunne plakken.
3. Snijd de koriander fijn en bewaar de stelen en het blad apart.
4. Snijd de paprika's in blokjes van 2 cm.
5. Verhit de olijfolie in een soeppan en bak de ui, knoflook, peen en korianderstelen 5 minuten op middelhoog vuur.
6. Voeg de paprika, paprikapoeder, gemalen komijn en gemalen koriander toe en bak 3 minuten mee.
7. Voeg het water en het bouillonblokje toe en breng aan de kook.
8. Laat de soep 10 minuten koken op laag vuur met het deksel half op de pan.
9. Doe de bonen in een vergiet, spoel onder koud stromend water, laat uitlekken en voeg toe aan de soep.
10. Laat nog 35 minuten koken op laag vuur.
11. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
12. Verdeel de soep over de borden.
13. Schep op elk bord een lepel crème fraîche en bestrooi met het korianderblad.
14. Serveer met de tortillachips.

****** 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

