



Maaltijdsoep van witte bonen met mosselen en tomaat

2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 500 g mosselen
- 1 el olijfolie + olijfolie (om te besprenkelen)
- ½ ui (gesnipperd)
- 1 teentje knoflook (gehakt)
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl oregano
- mespuntje chilipepervlokken
- ½ el bloem
- ½ blik tomatenblokjes
- 1 stengel bleekselderij (geschild, in dunne reepjes)
- ½ blikje witte bonen (uitgelekt)
- ½ bosje platte peterselie (grof gehakt)
- ½ citroen (rasp)

MATERIAAL: soeppan, staafmixer

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de mosselen onder koud stromend water en verwijder kapotte exemplaren.
2. Stoom ze in een afgedekte pan, zonder toevoeging van vocht, in 6-10 minuten gaar.
3. Wanneer de mosselen allemaal open staan, zijn ze klaar.
4. Laat afkoelen.
5. Haal het mosselvlees uit de schelpen, maar houd circa 10 schelpen gevuld.
6. Zeef het mosselvlees uit de pan door een fijne zeef met een schone doek erin en houd deze bouillon apart.
7. Verhit de olie in een grote soep- of stoofpan en fruit hierin de ui op een lage stand in 5 minuten zacht.
8. Voeg de knoflook en kruiden toe en fruit nog 1 minuut.
9. Roer de bloem erdoor en blus af met de mosselbouillon.
10. Voeg de tomatenblokjes toe en laat de soep circa 10 minuten zachtjes pruttelen op een lage stand.
11. Voeg de bleekselderij, bonen, peterselie, citroenrasp en alle mosselen toe en laat de soep nog een paar minuten door en door heet worden.
12. Breng op smaak met zout en peper.
13. Schep in elk bord een flinke lepel soep en een paar gevulde schelpen.
14. Giet een straaltje olijfolie erover en serveer direct.

TIP: Lekker met versgebakken brood.

* Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokjes 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

