


Minestrone Italiaanse groentesoep

 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 180 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 dl olijfolie
- 2 uien
- 1 flinke winterpeen
- 1 struik bleekselderij
- 250 gr aardappelen
- 1 flinke courgette
- 150 gr snijbonen
- 200 gr savooiekool of Chinese kool
- 1,5 liter bouillon (van vlees of groenten, of van blokjes)
- 1 pak tomatenstukjes op sap (ongekruid)
- 1 half liter blik grote witte bonen
- 250 gr Parmezaanse kaas aan één stuk

Voedingswaarde

Wist u dit

In het Italiaanse menu is minestrone net als pastagerechten een gerecht dat tijdens de eerste gang (primi piatti) wordt geserveerd.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Minestrone Italiaanse groentesoep

Bereiding

Vorbereiding

Snijd van één kant de korst van de kaas. Rasp de Parmezaanse kaas, bewaar afgedekt in de koelkast. Was de afgesneden korst kort onder de hete kraan, veeg af met keukenpapier.

Bereiding

- 1 Neem een grote pan (5 liter inhoud) met dikke bodem. Verhit de olijfolie, maar houd het vuur gematigd.
- 2 Maak de uien schoon, halveer ze en snijd ze overdwars in dunne schijfjes. Doe die in de pan, schep even om.
- 3 Maak dan de wortel schoon, snijd in schijven en dan in kwarten. Doe bij de uien en schep weer even om.
- 4 Maak de bleekselderij schoon, en trek de draden van de stengels. Snijd de stengels in dunne plakjes, doe ook in de pan.
- 5 Schil de aardappelen, snijd ze in blokjes. Doe in de pan bij de rest van de groenten en schep weer om.
- 6 Snijd de courgette in blokjes en doe in de pan. Schep alles om.
- 7 Snijd de snijbonen overdwars in smalle reepjes, doe in de pan en schep om.
- 8 Snijd tot slot de koolbladeren in smalle repen en doe die ook in de pan.
- 9 Zet het vuur wat hoger en bak al roerende de groenten nog vijf minuten.
- 10 Nu gaan bouillon, kaaskorst en tomaten-met-sap erbij. Breng tegen de kook aan, sluit de pan af en laat de soep drie uur op het sudderpitje trekken.

Afmaken

Spoel de bonen in een zeef onder stromend water. Vis de kaaskorst uit de soep, doe de bonen erin. Laat de soep nog een kwartier trekken. Roer vlak voor het opdienen 50 gram geraspte parmezaan door de soep. Voeg wanneer nodig zout naar smaak toe.

Serveren

Schep de soep in voorverwarmde soepborden. Zet extra geraspte parmezaanse kaas op tafel, en geef er bijvoorbeeld focaccia bij. In grote porties is dit een volwaardige maaltijdsoep, je kunt ook kleine porties als stevig voorgerecht serveren.



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten