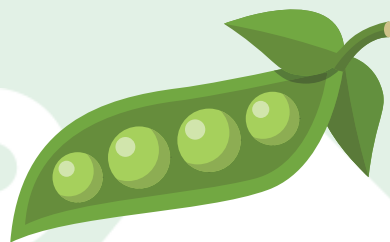


ONDERWIJSGEZOND

Minestrone soep

Ingrediënten (4 personen):

ui gesnipperd	1
knoflookteentjes	4
tomatenpuree	40 gram
soepgroente	70 gram
pasta volkoren	50 gram
witte bonen	25 gram
maizena	theelepeltje
courgette	1 stuks
water	+ 1 liter
groentenbouillon	voor 1 liter water
peper en zout	naar smaak



Bereiding:

Zet een pan met ruim water op het vuur met 6 gram zout per liter water. De pasta moet smaak hebben dus er mag best wat in, wordt toch niet allemaal opgenomen! Je kunt nu verder met de groenten maar hou de pan in de gaten. Als hij kookt dan doe je de pasta erin en deze kook je tot hij bijna gaar is, al dente.

Snij het uitje tot kleine blokjes (klauwtechniek, lengte en breedte snijden) De knoflook hak je helemaal tot moes. De ui en knoflook zet je aan in de pan tot ze lekker bruin zijn de uitjes. Dan doe je de tomatenpuree erin. Pas op bij het openmaken van het blikje. De tomatenpuree bak je totdat je geen zuur meer ruikt of proeft. Proeven werkt beter. Je bent de tomatenpuree aan het ontzuren. Als het zuur weg is dan doe je de soepgroenten erin. Deze bak je weer door in de puree. Terwijl dit lekker (langzaam) bakt met vuur laag snij je de courgette in blokjes van maximaal een vierkante centimeter. Deze doe je dan ook in de pan en bak je weer even mee. De courgette hoeft niet te lang te bakken.

Doe het water en de bouillon erin en breng alles aan de kook. Kookt de pasta inmiddels?

Als de pasta klaar is doe je die in de pan samen met de witte bonen in de pan.

Doe naar wens een theelepel maizena in en roer het goed. Als hij ietsje dikker is is dat wel lekker. Hoeft niet veel maar je kunt dit naar eigen inzicht.

Als de soep goed gebonden is proef je hem en kun je hem afsmaken met peper en zout.

Tip(s) van de kok:

- Met dit recept kun je eigenlijk alle kanten op. Je kunt er wortel indoen, paprika noem het maar op.
 - Eitje erin lekker!
- Parmezaanse kaas wordt vaak in deze soep gedaan.

Eet Smakelijk!