

Italiaanse minestrone

met orzo, witte bonen en basilicum

Minestrone is een goed gevulde Italiaanse groentesoep. ‘Minestra’ is Italiaans voor soep. ‘Minestrone’ is het vergrootwoord daarvan, dus ‘grote soep’. De soep wordt bereid met verse groenten in combinatie met rijst of pasta. Wij gebruiken vandaag orzo in de soep. Volgens de Italianen lijkt orzo op een gerstekorrel, vandaar de naam ‘orzo’: Italiaans voor gerst.

20 min | 663 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	st	0.5	1	2	2
Courgette	st	0.5	1	1	2
Wortel	g	100	200	300	400
Tomaat	st	1.5	3	4	6
Tomatenpuree	g	35	70	100	140
Gerookt paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Witte bonen	g	175	350	525	700
Orzo	g	50	100	150	170
Verse rode basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
zelf toevoegen:					
Groentebouillon	ml	350	700	1000	1400
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui. Was de courgette en snijd klein. Was of schil de wortel en snijd klein. Breng water aan de kook voor het ontvellen van de tomaat. Bereid de bouillon.
2. Maak met een scherp mes een kruisje in het vel van de tomaten en dompel ze circa 30 seconden onder in kokendheet water. Laat de tomaten even afkoelen, verwijder het velletje en snijd klein.
3. Verwarm olie in een ruime soeppan en bak de ui, wortel en courgette samen met de tomatenpuree op een middelhoog vuur gedurende 2 minuten. Bak de kleingesneden tomaat mee en breng op smaak met Italiaanse kruiden en paprikapoeder. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Zodra de soep kookt, temper je het vuur.
4. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan. Doe de bonen samen met de orzo en de helft van de basilicum de laatste 10 minuten bij de soep tot de orzo beetgaar is. Schep de soep in mooie kommen en garneer met een beetje basilicum. Buon appetito!

Tip: Heb je weinig tijd? Snijd dan de tomaat klein zonder deze eerst te ontvellen. Je kunt ook de bonen op het laatst toevoegen voor iets meer bite.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief