



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

BONENSOEP (4 personen)

Ingrediënten:

- olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 stengels bleekselderij, gesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- ½ theel. gemberpoeder
- ½ theel. komijnpoeder
- ½ theel. kurkuma
- mespuntje kaneelpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 groot blik witte bonen, uitgelekt
- 750 ml runderbouillon (van tablet of uit pot)
- ½ bos peterselie, fijngehakt
- ½ bos koriander, fijngehakt

Verwarm 2 eetl. olijfolie in een soeppan. Fruit hierin de uitjes op laag vuur ca. 5 minuten. Doe nu de knoflook en de bleekselderij erbij en fruit 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes MET het sap samen met de specerijen en de bonen toe. Roer even goed door en schenk de bouillon erbij. Laat rustig aan de kook komen en laat het 15 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Roer pas vlak voor het serveren de peterselie en koriander erdoorheen.

