

SOUPE AU PISTOU



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

- 3 eetlepels olijfolie, kokosolie of ghee
- 2 middelgrote uien, gesnipperd
- 1 teentjes knoflook, geperst
- 3 takjes verse tijm
- 4 laurierblaadjes
- 70 gram tomatenpuree
- 2 middelgrote wortels, in dunne plakjes
- 2 kleine courgettes, in kleine blokjes
- 200 gram sperziebonen, of haricots verts
- 1 blik (400 gram) witte bonen of cannellini bonen, afgegoten en goed afgespoeld
- 2 liter kokend water
- 100 gram pasta, bijvoorbeeld volkoren mini penne of orzo
- 200 gram diepvries doperwtjes
- 3 á 4 bio groentebouillon blokjes
- peper en zout naar smaak
- lekker boerenbrood

Voor de pistou:

- 1 bosje basilicum
- 2 á 3 teentjes knoflook (naar smaak)
- 1 middelgrote tomaat
- 3-4 eetlepels olijfolie, extra virgine

WAT MOET JE DOEN:

- **Maak eerst de pistou door de ingrediënten in een blender, bullit of met een staafmixer tot een pasta te mengen.**
- Verwarm de olijfolie, kokosolie of ghee in een grote soeppan.
- Voeg de ui en 1 teentje knoflook toe en fruit deze even zachtjes aan.
- Voeg de takjes tijm, laurierblaadjes, tomatenpuree, wortels en courgettes toe.
- Bak dit ongeveer 20 minuten zachtjes, tot de groenten beetgaar zijn.
- Voeg daarna de sperziebonen, gewassen bonen uit blik, de bouillonblokjes en het kokende water toe en breng alles aan de kook.
- Zodra de soep aan de kook is, voeg je de pasta en de doperwtjes toe.
- Kook dit nog 10 minuten, zodat de pasta al dente is en de groenten gaar zijn.
- Verwijder de takjes tijm en de laurierblaadjes voordat je opdient.
- Breng de soep op smaak met zout & peper.
- Serveer de soep in mooie grote kommen, met in elke kom een schepje pistou en garneer met wat gesneden basilicum blaadjes.
- lekker met een plak boerenbrood!

