



ROMIGE MINT-ERWTENSOEP MET CROUTONS

INGREDIËNTEN

- 300 g bevroren jonge doperwten
- 20 g muntblaadjes
- 100 g spinazieblaadjes
- 1 gele ui, fijngehakt
- 3 à 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 100 g dikke room
- 300 ml van uw favoriete bouillon
- 4 sneetjes brood
- 3 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 tl balsamicoazijn

RECEPT

1. Giet een scheutje van de olijfolie in de pan en verwarm op een matig vuur. Voeg als de pan warm is, de ui toe en bak tot ze glazig zijn.
2. Voeg de bevroren erwten, spinazie en mint toe. Sluit het deksel zorgvuldig om het VITALOK-proces in gang te zetten. Laat op de laagste stand in 10 minuten gaarkoken – verwijder het deksel niet tijdens dit proces!
3. Verwijder terwijl de groenten koken de korstjes van het brood en snijd het brood in kleine blokjes van 2 cm. Bak de blokjes vervolgens in de koekenpan op middelhoog vuur.
4. Meng in een kleine kom de olijfolie, de fijngehakte knoflook, het citroensap, de balsamicoazijn en wat zout en peper. Giet het mengsel over de gebakken croutons en bak tot het vocht verdampt is.
5. Als de groenten in 10 minuten zijn gaargekookt, verwijdert u het deksel en voegt u de hete bouillon en room toe. Mix met een staafmixer totdat de soep glad en romig is. Voor een klein portie van deze soep, kunt u ook iCook Blender gebruiken.
6. Serveer de soep met een lepel room en de croutons. Eet smakelijk!