



## SOEP VAN KIKKERERWTEN MET VELDSL



**VOORBEREIDING**  
10 min.



**BEREIDING**  
25 min.



**MOEILJKHEID**  
gemakkelijk



**PORTIES**  
4 porties



**BUDGET**  
matig

### INGREDIËNTEN

- . 1 teentje look
- . 50 g ui, in 2 gesneden
- . 530 g gekookte, uitgelekte en gereinigde kikkererwten
- . 30 g olijfolie
- . 800 g water
- . 1 + 1/2 blokje groentebouillon
- . 40 g zonnebloempitten
- . 120 g veldsla, gewassen, uitgelekt
- . zout en peper

### BEREIDING

- 1** Doe de look en de ui in de beker: **3 sec./snelheid 5**.
- 2** Naar beneden spatelen, en 400 g kikkererwten samen met de olijfolie toevoegen: **3 min./120°C/snelheid 1**.
- 3** Voeg het water en de bouillonblokjes toe: **10 min./100°C/snelheid 2**.
- 4** In tussentijd een antikleefbakpan nemen en er de rest van de kikkererwten samen met de zonnebloempitten in laten grillen/roosteren (droog, zonder iets bij te doen van olie of boter) gedurende 5 min.
- 5** Voeg in de mengbeker *bij het signaal* de veldsla toe en mix progressief van snelheid 4 tot snelheid 8 gedurende 1 minuut.
- 6** Controleer op peper en zout.
- 7** Serveer de soep in een diep bord en garneer met de geroosterde kikkererwten en zonnebloempitten.

### NUTRITIONELE WAARDEN PER 1 PORTIE



Energiewaarde	1323 kJ / 318 kcal
Eiwit	12 g
Koolhydraten	26 g
Vetgehalte	17 g

