

Erwtensoep met hele erwten

Lekker met drie in de pan als nagerecht

Dag ervoor:

250 gram groene erwten 12 uur laten weken

1 liter water met

1 theelepel venkelzaad

3 cm kombu

2 theelepels zout

Op de dag:

250 gram prei in dunne ringen gesneden

150 gram knolselderij in kleine blokjes gesneden

100 gram wortelpeterselie in kleine blokjes gesneden

50 gram fonio

½ liter verse groente bouillon, getrokken van het groenafval

2 eetlepels sesamolie

1 ui fijngesneden

1 aardappel geschild en fijn geraspt

2 theelepels oregano

1 theelepel komijn zaad

1 theelepel zout

Op smaak brengen met:

1 eetlepel tamari

4 eetlepels fijngesneden peterselie

Bereiden;

Spoel de geweekte erwten af en zet deze op met 1 liter schoonwater, laat de erwten 30 minuten koken zonder deksel, voeg nu het venkelzaad toe en de kombu, sluit de pan af met een deksel. Kook de erwten gaar in totaal 1-2 uur.

Als de erwten gaar zijn, verwijder de kombu en voeg het zout toe. Laat de erwten nog minstens 1 uur op een warme plaats nawellen.

Verwarm een pan met dikke bodem op een matig vuur, voeg de olie toe en smoor hierin de ui met daarna de groenten, het mag iets kleuren.

Voeg de bouillon toe met daarbij de aardappel, fonio, komijnzaad, oregano en het zout. Laat alles gaarkoken in 10 min.

Voeg de groenten toe aan de erwten, stamp de soep naar wens fijner. Voeg de peterselie en tamari toe en maak op smaak af.



Recept 20240201

Bron: Vreni de Jong & Irmela Kelling

Bewerkt door: Goed-Gevoed, Jeanette Matser

www.goed-gevoed.nl