

Lupinesoep

POWERPEUL



In het TV-programma BinnensteBuiten, maakt Alain Caron met lupinebonen een heerlijke maaltijdsoep. Een lekkere combinatie met stokbrood en lupinespread.

| Vorbereiding | Bereiding | Totaaltijd | Aantal |
|--------------|-----------|------------|------------|
| 1,5 uur | 30 min | 2 uur | 4 personen |

Ingrediënten

- 300 gram geweekte witte lupinebonen, ongepeld
- 12 kerstomaatjes
- 1/2 wortel, fijn gesneden
- 1/2 stengel bleekselderij, fijn gesneden
- 1/2 dunne prei, in kleine ringetjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 2 laurierblaadjes
- Basilicum
- Platte peterselie
- Tijm naar smaak
- Kerriepoeder naar smaak
- Peper en zout
- Gepofte Japanse rijstkorrels
- Beetje geraspte citroenschil
- 1 liter groentebouillon
- Olijfolie

Bereiding

De avond van tevoren: Doe de olijfolie in een soeppan en fruit de ui op laag vuur ongeveer 10 minuten tot deze zacht is. Voeg de knoflook toe en bak deze een paar minuten mee. Doe nu ook de geweekte lupinebonen in de pan en voeg al roerend groentebouillon toe, telkens een kopje. Doe de laurierblaadjes erbij en laat de bonen gaar worden in ongeveer 1,5 uur. Maak de soep op smaak met tijm, kerriepoeder, peper en zout.

Voor de maaltijd: Bak de kerstomaatjes in wat olijfolie en voeg peper en zout toe. Maak van de verse basilicum en olijfolie een saus in de blender of met de staafmixer. Fruit de fijngesneden wortel, selderij en prei 10 minuten in olijfolie op laag vuur. Warm de soep op en voeg de tomaatjes, groenten en wat geraspte citroenschil toe. Leg in de soepkommen wat basilicum, peterselie en gepofte rijst en vul de kommen met soep. Voeg als laatste een paar lepels basilicumsaus toe.

Tips

In plaats van gepofte rijst, kun je ook gepofte quinoa gebruiken (biologische winkel)