

Broccolisoep met muntolie

4 pers. • 30 min.

- 2 kleine broccoli's
- 1 ui • 1 teentje knoflook
- ½ bosje munt • 1 bosje waterkers
- 400 g witte bonen, blik
- 50 zonnebloempitten
- 4 el Griekse yoghurt
- 2 groentebouillonblokjes
- 100 ml olijfolie
- peper en zout

1 Maak de broccoli's schoon en snij ze in kleine stukken. Pel de ui en snij 'm grof. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpan en stook de broccoli en de ui aan. Voeg 2 liter water en de groentebouillonblokjes toe aan de broccoli en laat 20 minuten rustig koken.

2 Pel en plet de knoflook. Pluk de muntblaadjes van de takjes. Mix de munt en de knoflook samen met de rest van de olijfolie glad tot muntolie. Kruid met peper en zout.

3 Spoel de waterkers en laat uitlekken. Rooster de zonnebloempitten in een braadpan zonder vetstof.

4 Giet de bonen af en spoel ze goed af onder stromend koud water. Voeg de bonen toe aan de soep en mix de soep glad. Kruid met peper en zout.

5 Verdeel de soep over de kommetjes en garneer met de Griekse yoghurt, de muntolie, de zonnebloempitten en de waterkers.

Deze gezonde soep maak je binnen een halfuurtje en is ideaal als lunch. Ook heerlijk met pijnboompitten.

