

italiaanse groentensoep met balletjes

aantal personen: 4 à 6
calorieën per maaltijd: 176 à 263



ingredienten

- 1 l groentebouillon
- 1 kleine ui
- ½ eetlepel Italiaanse kruiden
- 1 courgette
- 1 paprika
- 200 gr gesneden prei
- 70 gr tomatenpuree
- 75 gr macaroni
- olijfolie
- 300 gr rundergehakt
- 1 el pesto
- 1 el paneermeel
- ½ geklopt ei



bereiding

Meng het gehakt met de pesto, het paneermeel en het ei. Draai gehaktballetjes.

Snij de paprika en courgette in stukjes. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Breng de bouillon aan de kook en voeg de groenten toe.
Laat de gehaktballetjes voorzichtig in de soep vallen.

Kook de soep ongeveer 20 minuten op laag vuur. Voeg de laatste 10 minuten de macaroni toe.



tip

In plaats van losse groenten kan je ook een zak met (Italiaanse) soepgroenten gebruiken.

wist je dat

Je de Italiaanse kruidenmix ook zelf kan maken?! Meng hiervoor 1 tl gedroogde basilicum, 1 tl gedroogde oregano, ½ tl gedroogde marjolein, ½ tl gedroogde tijm, ¼ tl gedroogde rozemarijn, ½ tl knoflookpoeder en ½ tl zout.

inspiratie

Leuke recepten: *Italiaanse groentensoep*. Geraadpleegd via www.leukerecepten.nl/recepten/italiaanse-groentensoep/