Soepen / Italië

Maaltijdsoep met risottorijst, linzen en spinazie · Italië

Een vullende soep met granen, spinazie en gare peulvruchten, uitgewerkt als variatie geïnspireerd op Italië.

Tijd 40 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 150 g risottorijst
- ☐ 500 g spinazie
- ☐ 15 ml olijfolie extra vierge
- ☐ 10 g verse basilicum
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 450 g uitgelekte gekookte linzen
- ☐ 1400 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 2 g gedroogde oregano
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Kook de granen volgens de verpakking in een aparte pan gaar. Spoel de gare peulvruchten en laat uitlekken.

02 Maak de spinazie schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de spinazie toe en bak enkele minuten mee. Schenk de bouillon erbij en laat zacht koken tot de groente gaar is.

04 Voeg de gare granen en peulvruchten toe en verwarm vijf minuten, tot de soep overal goed heet is.

05 Voeg olijfolie extra vierge, gedroogde oregano, verse basilicum toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-it-12-15-3b7cac3