

Ingrediënten voor 5 personen

500 gr groene spliterwten 1 theel
zout 1 theel peper 1 grote ui, grof
gesnipperd 1 grote prei, in kleine
stukjes 1 koolrabi, in kleine
stukjes 2 tabletten voor
vleesbouillon 1 tablet voor
kruidenbouillon 1 kruidenbultje 3
L water

Tijd: > 2 uur
Keuken: Montignac
Smaak: Hartig
Soort_gerecht: Soep
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Erwtensoep

Montignac op klompen, 4 - 6 personen, hoofdgerecht, koolhydraat
maaltijd, fase 1 en 2

Vorbereiding

U kunt natuurlijk ook zelf bouillon trekken. Haal het vlees er na het
trekken van de soep uit en laat de bouillon een nacht staan. Schep het
vet eraf. U kunt nu alle ingredienten toevoegen behalve de
bouillonblokjes en het water. Volg verder het recept.

Bereidingswijze

Doe alle ingredienten in een ruime pan en breng dit alles aan de kook.
Laat dit 4 tot 5 uur zachtjes koken tot alle ingredienten tot een
erwtensoep zijn 'gesmolten'. Regelmatig doorroeren. Kleine stukjes
eventueel fijnmaken.

Serveertips

Opdienen met volkoren- of roggebrood.