

Ingrediënten voor 4 personen

boter of olijfolie 2 sjalotten 2
stengels witte selder 2 bataat 1
blik rode bonen (400 g) 1 blik
tomatenblokjes (400 g) 2 l
groentebouillon peper " zout
fajitakruiden oregano

Tijd: 30-60 min.

Keuken: Mexicaans

Soort_gerecht: Soep

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Mexicaanse rode bonensoep

Trek niet meteen je neus op voor deze bonensoep. Bonen zijn voedzaam én lekker. Net als linzen en andere peulvruchten maak je met bonen hippe en gezonde gerechten. Zoals deze rode bonensoep met een Mexicaanse twist.

Bereidingswijze

-Schil en snijd de sjalotten in fijne ringen. -Was en snijd de selderstengels in boogjes. -Schil de bataat en snij in stukjes. -Verwarm de boter of olie in een kookpot. -Stoof de sjalotten glazig aan. -Voeg de selderstukjes en de stukjes bataat toe. -Stoof de groenten 5 minuten aan. - Roer regelmatig om. - Voeg peper, zout en de Mexicaanse kruiden toe (fajijita en oregano). -Stoof even mee aan voor extra smaak en aroma. -Schenk de groentebouillon over de gestoofde groenten en voeg de gespoelde rode bonen en de tomatenblokjes toe. -Laat de soep een half uurtje zachtjes koken totdat de groenten helemaal gaar zijn. -Mix de bonensoep en zeef ze daarna. Proef en kruid eventueel bij.

Serveertips

Serveer deze Mexicaanse rode bonensoep met allerlei lekkers: tortillachips, koriander, guacamole, rode bonen, maïs of een schepje zure room.

