



Petra de Groot
gewichts- en bewegingsconsulent

Slanke Erwtensoep

Voor 12,5 kop ☺

400 gr spliterwten
2 liter water
ca. 500 gr varkenskoteletten/schouderkarbonades
1 laurierblaadje
zout, peper
2 aardappelen (afkokers)
3 preien
1 ui gesnipperd
1 kleine winterwortel (mag meer)
1 kleine selderijknol
ca. 6 takjes bladselderij
peper
1 rookworst

Doe de spliterwten samen met 2 liter water, de karbonades, het laurierblaadjes en ½ eet-
lepel zout in een grote pan.
Breng het geheel op een hoog vuur aan de kook.
Schep met een schuimspaan het bovendrijvende schuim eraf. Leg het deksel op de
pan
En laat de soep ca. 45 minuten zachtjes koken.

Maak intussen de groenten schoon: schil de aardappelen en snijd ze in stukken.
Maak de preien schoon en snijd ze in ringen. Maak de wortel schoon en snijd hem in
stukken. Maak de knolselderij schoon en snijd hem in blokjes. Hak de bladselderij
fijn. Snipper de ui.

Schep het vlees met de schuimspaan uit de soep en laat het iets afkoelen. Verwijder
de botten en snijd het vlees in stukjes. Roer de ui, prei, wortel, knolselderij en de
peterselie door de soep.
Voeg het vlees weer toe en breng de soep op smaak met zout en peper.

Leg de rookworst in de soep en kook de soep -met het deksel op de pan – op een
laag vuur tot de groenten gaar zijn (ca. 30 minuten).

Afwerking: Neem de rookworst uit de soep en verwijder het laurierblaadje. Roer de
soep flink door, zodat een gebonden geheel ontstaat. Snijd de rookworst in plakjes en
roer ze door de soep, of serveer de worst apart.

Per kop ongeveer 140 kcal , met rookworst ongeveer 200 kcal.

Uit: Kookboek, basis kookboek van het nederlands zuivelbureau