



Petra de Groot
gewichts- en bewegingsconsulent

Vegetarische erwtensoep

- >500 gram spliterwten**
- >2 liter groentebouillon (ik had van biologische groentebouillontabletjes Zonnatura)**
- >halve kleine knolselderij**
- >2 pastinaken**
- >2 of 3 winterwortelen**
- >2 preien**
- >5 stengels bleekselderij**
- >handvol selderijblad, fijngesneden**

Spoel de erwten heel goed af met koud water en zet op met 2 liter koud water en groente bouillonblokjes.

Maak de groente schoon en snijdt ze in kleine blokjes of plakjes.

Doe olie (bijvoorbeeld arachide of zonnebloem) in een grote soeppan en doe de wortel, pastinaak en knolselderij in de pan en roerbak tot het een beetje zacht wordt. Voeg daarna de bleekselderij toe, roer weer even en daarna de prei toevoegen.

Als de erwten uit elkaar gevallen zijn en zacht zijn voeg je ze bij de groente met het selderijblad.

Laat samen nog even goed pruttelen tot de groente gaar is.

Breng op smaak met peper en zout. Ik heb niets meer toegevoegd, vond de bouillonblokjes voldoende smaak geven.