



Pasta e ceci, Italiaanse kikkererwtensoup

Een rustieke soup uit de Italiaanse keuken met kikkererwten en kleine pasta, gebonden met wat gepureerde bonen. Simpel, voedzaam en bijzonder verzadigend.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Soep

Ingrediënten

400 gr kikkererwten uit blik, uitgelekt en gespoeld
150 gr kleine soeppasta (zoals ditalini of tubetti)
1 ui, fijngesneden
1 stengel bleekselder, in fijne schijfjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 eetlepel tomatenpuree

1 takje verse rozemarijn
1,2 liter groentebouillon
3 eetlepels olijfolie, plus extra om af te werken
zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ruime kookpot. Voeg de ui en de bleekselder toe en stoof ze 5 minuten zacht aan zonder te kleuren. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
2. Roer de tomatenpuree en het takje rozemarijn erdoor en bak 1 tot 2 minuten mee zodat de puree wat karameliseert.
3. Voeg de kikkererwten en de groentebouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes koken.
4. Verwijder het takje rozemarijn. Schep een derde van de kikkererwten samen met een soeplepel bouillon uit de pot en pureer dit glad met een staafmixer of in een blender. Roer de puree terug door de soep voor een romige binding.
5. Voeg de pasta rechtstreeks toe aan de soep en kook beetgaar volgens de bereidingstijd op de verpakking. Roer regelmatig zodat de pasta niet aan de bodem kleeft. Voeg indien nodig een scheutje extra bouillon toe als de soep te dik wordt.
6. Proef en kruid bij met zout en peper. Verdeel over diepe borden en werk af met een fijn scheutje olijfolie.

Tip

Pasta e ceci is een soep die snel indikt door het zetmeel van de pasta. Maak je ze op voorhand klaar, bewaar dan de pasta apart en voeg ze pas toe bij het opwarmen. Voeg ook steeds wat extra bouillon toe bij het opwarmen.

Lekker met

Sneden geroosterd brood of een stuk focaccia.

Dranktip

Een eenvoudige Italiaanse witte wijn zoals een Vermentino of een Trebbiano past goed bij deze rustieke soep.