

# ERWTENSOEP MET CHORIZO EN KIKKERERWTEN

---

4 personen / 592 kcal per persoon

## Ingrediënten:

- 300 gram gedroogde spliterwten
- 2 liter water
- 2 kippenbouillonblokjes
- 2 laurierblaadjes
- 250 gram winterpeen
- 2 middelgrote uien
- 2 tenen knoflook
- 125 gram chorizoworst
- 400 gram kikkererwten in blik
- 15 gram verse platte peterselie
- 250 gram fijne diepvries tuinerwten



## Bereiding:

Doe de spliterwten in een vergiet en spoel af onder koud stromend water.

Doe samen met het water, de bouillonblokjes en laurierblaadjes in een soeppan en breng aan de kook. Laat 40 min. op laag vuur koken. Roer af en toe.

Schil en snijd ondertussen de peen in dunne plakjes. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de chorizo in dunne plakjes. Doe de kikkererwten in een vergiet en spoel af onder koud stromend water. Laat goed uitlekken. Snijd de peterselie fijn. Voeg de peen, ui en knoflook toe aan de soep en laat nog 20 min. zachtjes koken. Roer regelmatig.

Verhit ondertussen een koekenpan zonder olie of boter en bak de chorizo in 10 min. op middelhoog vuur goudbruin en krokant. Schep met een schuimspaan uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Bewaar het bakvet. Verwijder de laurierblaadjes uit de soep en schenk het chorizobakvet erbij. Pureer met de staafmixer tot een egale soep. Voeg de kikkererwten, tuinerwten en peterselie toe en verwarm nog 5 min. op laag vuur. Schep de soep in diepe kommen en verdeel de chorizo erover.

## Voedingswaarde per persoon:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 592 kcal  |
| Eiwit:             | 32,8 gram |
| Koolhydraten:      | 66,7 gram |
| - waarvan suikers: | 10,8 gram |
| Vet:               | 18,0 gram |
| Vezels:            | 15,5 gram |
| Zout:              | 3,9 gram  |