

## Tuinerwtensoep met kokos

Type gerecht: voorgerecht

Bereidingstijd: 15 minuten

Porties: 4 personen

### Ingrediënten

1 bosje bosui  
1 kg diepvries tuinerwten  
400 ml kokosmelk  
1 citroen  
15 gram verse basilicum  
15 gram verse koriander  
2 el olijfolie  
½ groentebouillontablet  
750 ml kokend water

### Voedingswaarden per persoon

Energie	280
Eiwit (g)	11
Koolhydraten (g)	13
Vet (g)	18
Verz. Vet (g)	14
Vezels (g)	10
Zout	0,2



### Instructies

1. Verwarm een grote pan met deksel op halfhoog vuur. Hak de bosui fijn en doe ze met 1 el olijfolie in de pan. Draai het vuur hoog en fruit de bosui 2 min.
2. Voeg de bevroren tuinerwten, de kokosmelk, bouillontablet en het kokende water toe. Breng aan de kook met de deksel op de pan. Laat op hoog vuur 3 min. koken.
3. Neem de pan van het vuur. Pers de citroen uit. Voeg het grootste deel van de kruiden, met steeltjes en al, en het citroensap toe en pureer de soep met een staafmixer tot hij superglad is.
5. Schep de soep in diepe borden, besprenkel met wat olie en bestrooi met de rest van de kruiden.

*Wist je dat groene erwten eigenlijk geen groenten zijn.*

*Ze maken deel uit van de peulvruchtenfamilie.*

*Ze bevatten veel eiwitten en vezels en geven ons daarom een verzadigend gevoel.*