

Romige RUCOLA SOEP

Een zachte, romige soep met rucola, aardappel en een vleugje knoflook.



Bereidingstijd
30 minuten



Kooktijd
20 minuten



Porties
4 personen

INGREDIËNTEN



- 150 gram rucola
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 aardappel, in blokjes
- 1 liter groentebouillon
- 200 ml kookroom
- 2 eetlepels olijfolie
- 20 soepballetjes (hoeft niet)
- Peper en zout naar smaak
- Eventueel uitgebakken gerookte ham of croutons als topping



WIST JE DAT?

Rucola (ook wel raketsla of arugula genoemd) is oorspronkelijk afkomstig uit het Middellandse Zeegebied. Het wordt al duizenden jaren verbouwd en gegeten in landen zoals Italië, Griekenland en Turkije.

In de oudheid gebruikten de Romeinen rucola zowel als voedsel als in traditionele geneeskunde vanwege de vermeende gezondheidsvoordelen.

Het kruid werd later verspreid naar andere delen van Europa en de wereld. Tegenwoordig wordt het wereldwijd geteeld, maar het blijft vooral populair in de mediterrane keuken.



BEREIDING

1



Vorbereiden

Was de rucola en laat goed uitlekken.

2



Ui en knoflook fruiten

Verhit de olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn.

3



Aardappel toevoegen

Voeg de aardappelblokjes toe en bak kort mee.

4



Bouillon toevoegen

Schenk de groentebouillon erbij en breng aan de kook. Laat 10-15 minuten zachtjes koken tot de aardappel gaar is.

5



Rucola toevoegen

Voeg de rucola toe en laat 1-2 minuten slinken.

6



Pureren

Gebruik een staafmixer om de soep glad te pureren.

7



Room toevoegen

Roer de kookroom erdoor en verwarm nog even. Breng op smaak met peper en zout.

8



Serveren

Giet de soep in kommen en garneer met Parmezaanse kaas, uitgebakken gerookte ham of croutons naar keuze.

TIPS & VARIATIE

- **Vegetarisch?** Laat de soepballetjes en ham weg en voeg extra croutons toe.
- **Houd je van pittig?** Voeg een snufje chilivlokken toe tijdens het fruiten.
- **Extra smaak?** Werk af met een scheutje citroensap of wat geroosterde pijnboompitjes.

Eet smakelijk! 😊