



Stap 2

Bruine bonensoep

STAP 2

4 personen

Dit recept bevat

$\frac{4}{5}$ portie groente | 1 portie eiwit

Ingrediënten

300 gr. bruine bonen, geweekt in $2\frac{1}{2}$ liter water | 800 gr. soepgroente | 2 el tomaat, gezeefd | 250 gr. magere runderlappen, gesneden | 4 blaadjes laurier | 4 kruidnagels | een scheutje olie | peper

Bereiding

Week de bonen een nacht van tevoren.

Breng de bruine bonen en magere runderlappen met het weekwater aan de kook.

Voeg de soepgroenten, twee eetlepels gezeefde tomaten, laurier en kruidnagel toe aan de soep.

Laat alles in $1\frac{1}{2}$ uur gaar worden op een lage warmtebron.

Maak de soep op smaak met peper.

THE **1:1** DIET

by CambridgeWeight Plan™