

## Italiaanse groentensoep voor kids / Italian vegetable soup for kids



### **De boodschappen**

- soepgroente (wortel, prei, boontjes, bloemkool, peterselie)
- teentje knoflook en een uitje,
- blikje cannellini bonen (400 gram)
- blikje cherrytomaatjes (400 gram)
- 1 l groentebouillon
- 2 eetlepels tomatenpuree
- volkoren pasta naar smaak
- versgemalen witte peper
- 1 eetlepel olijfolie

Deze heerlijke groentensoep is zeer geschikt voor kinderen, daarom doen we er volkoren dierenpasta in.

### **Zo maak je de soep**

Bak het uitje en de knoflook zacht in de olijfolie.

Snij de groenten en maak roosjes bloemkool, was de groenten en laat ze goed uitlekken.

Bak de groenten kort met de uitjes mee en roer de tomatenpuree erdoor.

Voeg de tomaatjes en de groentebouillon toe.

Spoel de cannellini-bonen af, laat ze uitlekken en doe ze bij de soep.

Voor de kids doen we volkoren dierfiguurtjes-pasta in de soep, voor volwassenen gebroken spaghetti.

Maal er eventueel wat peper over de soep en roer het door.

Na 10-15 minuten op een laag pitje is de soep klaar om opgediend te worden.

### **Lekker&gezond!**

## Italiaanse groentensoep voor kids / Italian vegetable soup for kids



### Shopping list

- vegetables (carrot, leek, beans, cauliflower, parsley)
- 1 garlic clove and 1 onion
- tin cannellini beans (400g)
- tin cherry tomatoes (400g)
- 1l vegetable stock
- 2 tablespoons tomato puree
- whole wheat pasta to taste
- grounded white pepper
- 1 tablespoon olive oil

**This delicious vegetable soup is very suitable for children, that's why we add whole-wheat animal shaped pasta.**

### How to make the soup

Fry the onion and garlic soft in the olive oil.

Chop the vegetables in bite size chunks.

Wash and drain the vegetables in a colander.

Shortly fry the vegetables then stir in the tomato puree.

Add the tomatoes and the vegetable stock.

Rinse the cannellini beans, drain them and add them to the soup.

For the kids we add the animal shaped pasta, for adults some broken spaghetti.

Add some freshly grated white pepper if you like.

After 10 minutes on a low heat the soup is ready to be served.

**Tasty & healthy!**