



## Minestra

Soep • Crockpot Express  
Appetijt - L. Van den Bos

### Ingrediënten

Runderschenkel  
zout, peper  
laurier  
prei  
wortel  
bleekselderij  
bouillonblokje(s)  
bonen (witte of bruine of  
zwarte, kievits-, ...) minimaal 8  
uur geweekt  
tomatenpuree  
gehakt (gemengd)  
nootmuskaat

### Bereiding

Runderschenkel koken met zout, peper en laurier. Ik gebruikte hiervoor het programma 'soup' en verlengde de tijd tot 40 minuten.

Intussen de groenten snijden in niet te kleine stukken. Gebruik veel groenten want dat is het hoofdbestanddeel van deze soep.

Maak het gehakt aan met zout, peper en nootmuskaat en draai er niet te kleine balletjes van.

Als de bereidings- en reasetijd van de runderschenkel is afgelopen, alle ingrediënten toevoegen en opnieuw het programma 'soup' kiezen, nu voor 30 minuten.

Na de bereidings- en reasetijd het bot van de schenkel verwijderen en indien nodig het schenkelvlees kleiner maken (uit de soep halen en snijden of gewoon met een houten lepel het vlees in de soep wat uit elkaar drukken.

Op smaak brengen.

### Notities

Minestra is een algemeen Italiaanse naam voor goed gevulde groentesoep. De samenstelling ervan staat niet vast. Hier gaat het om een stevige runderbouillon met veel groenten, bonen en gehaktballetjes, bereid in de Crockpot Express.

Het maakt voor deze soep niet uit welke bonen je neemt, ze maken maar een klein gedeelte van de totale samenstelling uit. Gebruik je gedroogde bonen, dan moeten ze minimaal 8 uur weken en daarna gespoeld en gekookt worden. In een multicooker duurt het totale proces van garen voor gedroogde en geweekte peulvruchten 20 minuten (verhitten, hoge druk koken en release). Je kunt natuurlijk ook bonen uit blik gebruiken.

## Foto's

