Onze winkel Eext

**Mexicaanse Bonensoep**

**Ingrediënten voor 4 personen**

* 500 g
* 3 stengels bleekselder
* 2 grote wortelen
* 1 rode paprika
* 2 rode uien
* 2 teentjes knoflook
* 1 rode chilipeper (naar smaak)
* 450 gram rode bonen (uit blik, uitgelekt)
* 400 gram tomatenvlees of -stukjes
* 40 gram tomatenpuree (geconcentreerd)
* 1 eetlepel gedroogde oregano
* 1/2 theelepel gerookt paprikapoeder
* 1 liter water of bouillon
* olijfoliescheutjes
* zout
* 4 eetlepels zure room
* 1 limoen
* enkele takjes koriander

**Bereiden**

1. Verwarm de oven voor tot 160°C.
2. Pel de rode uien, snij ze eerst overlangs in twee en vervolgens in fijne halve ringen.
3. Kneus de look, pel de tenen en plet ze tot pulp.
4. Snij de rode chilipeper open en verwijder de hete zaadjes. Snij het deel dat je wenst te gebruiken in fijne stukjes. (Afhankelijk van je liefde voor pikant.)
5. Verhit een scheut olijfolie in een ruime en ovenvaste stoofpot, op een matig vuur. Stoof de uiringen en roer er de lookpulp en de stukjes chilipeper doorheen.
6. Snij het stuk borstvlees in dunne plakken van een kleine centimeter breed. Verdeel deze eerst in reepjes en vervolgens in blokjes van zo’n centimeter breed. Laat de blokjes rundvlees meestoven met de uien & co. Spoel nadien je werkplank schoon.
7. Spoel de stengels selder en snij de uiteinden bij. Schil de bolle zijde met een dunschiller om taaie vezels te verwijderen. Snij de groente eerst overlangs in twee en vervolgens in gelijke stukjes van minder dan een centimeter breed. Doe de selderstukjes in de stoofpot en roer.
8. Schil de wortelen en de rode paprika met een dunschiller. Snij de paprika in kwarten en verwijder de zaadjes en bleke vliezen.
9. Snij de wortelen en de stukken paprika overlangs in fijne repen en vervolgens in blokjes ter groote van de selderstukken. Strooi beide in de stoofpot en roer.
10. Niet bang zijn om dit gerecht te kruiden! Strooi een flinke snuif gerookt of mild paprikapoeder over de gestoofde groenten. Doe hetzelfde met het komijnpoeder en de gedroogde oregano.
11. Schep tomatenpuree bij de groenten, roer en laat de rauwe smaak wegbakken. Voeg aansluitend de tomatenstukjes uit blik toe.
12. Giet de zachte rode bonen in een zeef en spoel ze onder een straal koud water. Doe de uitgelekte bonen in de pot en roer.
13. Schenk water (of bouillon) bij de dikke soep en proef. Voeg een snuif zout toe, zet het deksel op de pot en schuif hem in de voorverwarmde oven van 160°C. Laat de soep zo’n 90 tot 120 minuten pruttelen tot de groeten door-en-door gaar zijn en het vlees botermals is.
14. Proef het resultaat en kruid de maaltijdsoep naar smaak met extra zout en/of peper.
15. Spoel de takjes koriander en pluk de blaadjes los.
16. Roer wat zure room los.
17. Schep in ieders bord een flinke portie Mexicaanse bonensoep. Lepel er wat zure room in, strooi er korianderblaadjes over en werk elk bord af met wat versgeraspte limoenshil