



Mexicaanse zwarte bonensoep

met tortillachips en avocado

Deze Mexicaanse zwarte bonensoep is een heerlijke volwaardige maaltijd. Niet alleen is deze variant voedzaam, maar ook ontzettend lekker. Met je ogen dicht waan je je even in het buitenland. De spicy smaak met de romige avocado en de knapperige tortillachips gaan je avond maken! Tip: haal de avocado uit de zak en laat deze verder rijpen op je fruitschaal.

20 min | 709 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

| | | | | | |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|------|
| Rode ui | st | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Knoflookteen | st | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Rode peper | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| Wortel | g | 150 | 300 | 500 | 600 |
| Prei | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Mexicaanse kruiden | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zwarte bonen | g | 200 | 400 | 400 | 800 |
| Avocado | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Tortillachips | g | 40 | 75 | 150 | 150 |
| <i>zelf toevoegen:</i> | | | | | |
| Bakolie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Groentebouillon | ml | 300 | 600 | 900 | 1200 |
| Komijn | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Zout en peper | | | | | |

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de peper en snijd heel klein. Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op een laag vuur.
2. Was of schil de wortel en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Voeg de wortel en prei toe aan de pan en bak even mee. Voeg de Mexicaanse kruiden toe.
3. Bereid de bouillon, schenk in de pan bij de groenten en kook afgedekt nog 15 minuten op een middelhoog vuur.
4. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan en verwarm mee (bewaar wat bonen voor garnering). Je kunt de soep met een staafmixer tot een gladde soep pureren, maar je kunt er ook voor kiezen om dit niet te doen. Voeg eventueel extra water toe. Proef en breng op smaak met zout, peper en komijn.
5. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in plakjes of kleine stukjes. Serveer de zwarte bonensoep met de avocado en tortillachips.

Tip: Ook erg lekker met een scheutje tabasco. Heb je toevallig wat mais in huis, dan is dit ook erg lekker in deze soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

