



270 gram
groenten per
portie *

Kikkersoep met een swirl van roomkaas en knapperig desembrood

Het ziet er bedrieglijk echt uit, deze kikkersoep. Zeker als je er wat speelgoedkikkertjes bij serveert. Wedden dat niemand kan raden wat er echt in deze soep zit? Waterkers is een soort rare sla met veel steeltjes. Dit recept komt uit 'Het Grote Kinderkookboek' van Karin Luiten. Een boek met heel veel lekkere recepten voor jong en oud.

30 min | 822 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
Meergranen stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Verse tijm	st	0.25	0.5	0.75	1
Sjalot (klein uitje)	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Kruidige aardappels	g	125	250	300	500
Courgette	st	0.5	1	1	2
Verse roomkaas	g	40	75	100	150
Waterkers	g	50	100	150	200
Spinazie	g	75	150	250	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	ml	300	600	900	1200
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4.5	6
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. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd met een mes gleuven in het brood en besprenkel royaal met olijfolie. Steek de takjes tijm in de gleuven en breng op smaak met peper en zout. Bak knapperig in 10-12 minuten.
2. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Was of schil de aardappels en snijd klein. Was de courgette en snijd in kleine blokjes. Bereid de bouillon. Verwarm de boter in een soeppan en fruit de sjalot en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de aardappels en de helft van de courgette toe en bak even mee. Schenk de bouillon erbij en kook afgedekt 10-15 minuten.
3. Verhit olie in een bakpan en roerbak de overgebleven courgette op een hoog vuur goudbruin. Kruid met zout en peper. Roer de roomkaas los met wat water of met een beetje van de soep.
4. Was de waterkers en spinazie in een vergiet onder de kraan en snijd kleiner. Voeg toe aan de pan en duw met een pollepel onder water zodat de blaadjes slinken. Laat afgedekt 3-5 minuten zachtjes koken en pureer de soep met een staafmixer of blender helemaal glad.
5. Serveer de soep in mooie borden en maak met de room een mooie swirl (een zwerige draai) in de soep. Strooi de blokjes gebakken courgette erover en serveer het knapperige brood erbij.

Tip: Je kunt ook het broodje besmeren met wat roomkaas. De soep is ook heel lekker met pastinaak in plaats van aardappel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

