



310 gram
groenten per
portie *

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 | 699 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Wortel	<i>g</i>	125	250	350	500
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zwarte bonen	<i>g</i>	200	400	600	800
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Tortillachips	<i>g</i>	40	75	100	150

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Groentebouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Komijn	<i>tl</i>	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. Breng op smaak met Mexicaanse kruiden.
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 (of deels) 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, een kneepje limoensap, koriander naar smaak en tortillachips.

Tip: Houd voor de kleintjes de rode peper apart. Heb je toevallig wat maïs in huis, dan is dit ook erg lekker in deze soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

