

Zoete aardappel-paprikasoep met feta

en lupinecroutons

Vandaag een maaltijdsoep met een hoofdrol voor zoete aardappel, ook wel zoete bataat genoemd. Je hebt zoete aardappel in verschillende kleuren en maten, maar de meest bekende is de oranje variant. Als we alleen de voedingswaarden van de zoete en normale aardappel met elkaar vergelijken, zijn de verschillen minimaal. Vooral de hoeveelheid koolhydraten is bijna hetzelfde. Een zoete aardappel bevat wel bijna 2 keer zoveel voedingsvezels.

25 min | 628 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
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Gember, rasp	tl	1	2	3	4
Kokosroom	g	80	160	240	320
Witte lupine	g	150	300	340	600
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	50	75	100	150
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	200	400	600	800
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 knoflook. Schil de zoete aardappel en snijd klein. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Schil de gember en rasp fijn. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook en gember 1 minuut op een middelhoog vuur. Voeg de zoete aardappel en puntpaprika toe en bak kort mee. Blus af met de kokosroom en bouillon en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
3. Verhit olie in een bakpan. Spoel de lupine in een zeef onder de kraan, dep droog en bak op een hoog vuur krokant gaar. Schud de pan regelmatig. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en (chili)peper.
4. Pureer de soep met een staafmixer en voeg eventueel nog wat water toe als je de soep te stevig vindt.
5. Snijd de peterselie grof en verbrokkel de feta. Doe de soep in mooie kommen en verdeel de feta, peterselie en krokante lupine erover.

Tip: Het is ook erg lekker om de paprika en zoete aardappel te roosteren in de oven en later door de soep te pureren.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief