



# Thaise kokos soep met champignons

noodles en Thaise basilicum

Deze heerlijke zachte en romige Thaise soep geeft het gevoel van comfort food maar zit ook bomvol verschillende groenten. De zeewier crisps zorgen niet alleen voor smaak en een crisp maar zijn ook een bron van eiwitten, ijzer en vezels. De Thaise basilicum maakt hem helemaal af. Enjoy!

30 min | 690 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  |
|------------------------|-----------|------|-----|-----|-----|
| Sjalot                 | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 2   | 2   |
| Knoflookteen           | <b>st</b> | 0.5  | 1   | 1   | 2   |
| Kastanjechampignons    | <b>g</b>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Wortel                 | <b>g</b>  | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Tomaat                 | <b>g</b>  | 50   | 100 | 150 | 200 |
| Gember (verse)         | <b>tl</b> | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Kurkuma (verse)        | <b>tl</b> | 0.5  | 1   | 1.5 | 2   |
| Kokosmelk              | <b>ml</b> | 100  | 200 | 300 | 400 |
| Udon noodles           | <b>g</b>  | 85   | 170 | 255 | 340 |
| Zeewier crisp chili    | <b>g</b>  | 1    | 2   | 3   | 4   |
| Verse Thaise basilicum | <b>st</b> | 0.25 | 0.5 | 1   | 1   |

*zelf toevoegen:*

|                      |           |     |     |     |     |
|----------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Bouillon             | <b>ml</b> | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Olijfolie            | <b>el</b> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Sojasaus             | <b>el</b> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| 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 sjalot en knoflook. Was de champignons en snijd ze in plakjes. Was of schil de wortel en snijd in plakjes. Was de tomaat en snijd in blokjes. Rasp de gember en de kurkuma. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de sjalot en knoflook 2 minuten. Doe de gember en kurkuma erbij en bak nog 1 minuut mee. Voeg dan de wortel en champignons toe en bak totdat champignons een mooi bruin kleurtje krijgen. Verkruiemel een deel van de zeewier erboven en blus af met kokosmelk en bouillon.
3. Breng water aan de kook en kook de noodles in 12-15 minuten beetgaar. Giet af en meng op het laatste moment door de soep. Doe de laatste 2 minuten de tomaat bij de soep. Breng op smaak met sojasaus, zout en (chili)peper.
4. Schenk de soep in kommen en gaarneer met de overgebleven zeewier crispies en Thaise basilicum.

*Tip: Ook lekker met limoensap en chilivlokken voor wat extra pit.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

