



## Romige linzen-oesterzwamsoep

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** De oesterzwam heeft een platte, oestervormige hoed met een klein steeltje. Hij is er in verschillende kleuren: roze, geel en grijs. Vandaag gebruiken we de grijze variant voor een stevige soep. De oesterzwam bevat minder water dan champignons en is daardoor steviger en langer te bewaren. Verhit deze paddestoelen niet te lang, anders verliezen ze hun stevigheid.

30 min | 539 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	<b>st</b>	1	2	2	3
Knoflookteen	<b>st</b>	1	1	2	2
Wortel	<b>g</b>	100	200	300	400
Gember, rasp	<b>tl</b>	1	2	3	4
Rode peper	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1
Rode linzen	<b>g</b>	35	70	105	140
Citroen-kerriepoeder	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Oesterzwam	<b>g</b>	100	200	300	400
Crème fraîche	<b>ml</b>	65	125	200	250
Verse koriander	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	<b>ml</b>	250	500	750	1000
Olie	<b>el</b>	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 of schil de wortel en snijd klein. Schil de gember en rasp fijn. Snijd de rode peper heel fijn. Was de linzen in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime soeppan en fruit de ui, knoflook, rode peper en gember 2 minuten. Voeg de wortel en rode linzen toe, bak even mee en breng op smaak met de citroen-kerriepoeder. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
3. Veeg de oesterzwammen schoon en snijd of scheur in stukken. Voeg een derde van de oesterzwammen en de helft van de crème fraîche toe aan de soep, verwarm even en pureer met een staafmixer. Vind je de soep te dik? Schenk er dan nog wat water bij. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Verhit olie (of boter) in een bakpan en bak de rest van de oesterzwammen bruin op een middelhoog vuur (circa 3 minuten). Breng op smaak met koriander, zout en peper.
5. Roer de overgebleven crème fraîche los met een beetje water. Schep de soep in ruime borden en schenk of druppel de crème fraîche erover. Garneer met de oesterzwammen en verse koriander.

*Tip: Het is ook lekker wat koriander heel fijn te snijden en door de room te roeren.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

