



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Romige pompoensoep

met brood en verse bronze venkel

Er bestaan wel honderden soorten pompoenen, maar niet alle soorten zijn eetbaar. We maken het vandaag helemaal makkelijk door de pompoen al gesneden te leveren. Dat is helemaal snel klaar!

30 min | 678 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

Broodjes	<b>st</b>	1	2	3	4
Ui	<b>st</b>	1	1	2	2
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Aardappels (kruimig)	<b>g</b>	100	200	300	400
Wortel	<b>g</b>	100	200	300	400
Pompoen, gesneden	<b>g</b>	200	400	600	800
Soja cuisine	<b>ml</b>	50	100	150	200
Verse bronze venkel	<b>st</b>	0.25	0.5	1	1

*zelf toevoegen:*

Bouillon	<b>ml</b>	350	700	1050	1400
Olie	<b>el</b>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<b>tl</b>	1	1	1	1
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 en bak het brood 8-10 minuten in de voorverwarmde oven. Of verwarm het brood in plakjes in je broodrooster.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de aardappels en wortel en snijd klein.
3. Verhit olie in een grote soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de aardappel, wortel en pompoen toe en bak 3 minuten mee. Breng op smaak met kerriepoeder. Schenk de bouillon in de pan en kook alles in circa 15 minuten gaar.
4. Pureer de soep met een staafmixer. Schenk de soja cuisine erbij en mix alles nog een keer goed door. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te stevig vindt.
5. Hak de bronze venkel grof en strooi over de soep. Lekker met het knapperige brood.

*Tip: Voeg een beetje komijn of chilipeper toe als je van extra pittigheid houdt.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

