



Romige Indiase rode linzen-pompoensoep

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat er een heerlijke rode linzen-pompoensoep op tafel met lekker veel groenten. Rode linzen zijn zachte linzen: ze vallen uit elkaar wanneer ze gaar zijn, wat ze bijzonder geschikt maakt voor soepen en sauzen.

20 min | 591 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	1	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Rode linzen	g	35	70	100	140
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Pinda's ongezoeten	g	10	20	25	40
Bloemkoolrijst	g	100	200	300	400
Verse koriander	st	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	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 ui en knoflook. Was de bleekselderij en snijd in stukjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een grote kookpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de gesneden pompoen en bleekselderij toe en bak 3 minuten mee. Kruid met paprikapoeder, komijnpoeder, zout en peper en bak 3 minuten mee. Spoel de rode linzen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 15 minuten zachtjes pruttelen.
3. Pureer de soep met een staafmixer (schep eventueel wat groenten eruit voor garnering) en schep de crème fraîche erdoor. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te dik vindt.
4. Hak de pinda's klein. Verhit olie in een pan. Bak de bloemkoolrijst samen met de pinda's 4 minuten op een hoog vuur. Verdeel de helft van de fijngesneden koriander door de bloemkoolrijst en kruid met zout en peper.
5. Verdeel de soep over de borden en schep de bloemkoolrijst erop. Strooi de overgebleven koriander (en eventueel wat beetgare groenten) erover als topping.

Tip: Voor meer pit kruid je de soep met rode peper of chilivlokken. Maak een lekkere koriander olie en druppel deze over de soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

