



225 gram
groenten per
portie *

PAKKET - Pompoen-kokossoep met krokante salieblaadjes

en een topping van linzen

Met dit pakket maak je snel een lekkere, gezonde groentesoep. De ingrediënten voor deze soep zijn biologisch.

30 min | 564 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
Oranje pompoen	st	0.25	0.5	1	1
Kurkuma, rasp	tl	1	2	2	3
Kokosroom	g	80	160	240	320
Prei	st	0.5	1	1.5	2
Linzen	g	100	200	300	400
Verse salie	st	0.5	1	1.5	2
Cashewnoten	g	15	25	35	50
zelf toevoegen:					
Groentebouillon	ml	200	400	600	800
Olie	el	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. Bereid de bouillon. Was de pompoen, verwijder de pitten en snijd in kleine stukken. Kook de pompoen in de bouillon in 15-20 minuten gaar. Schil de kurkuma en rasp boven de pan (let op: kurkuma geeft erg af aan je handen). Pureer met de helft van de kokosmelk tot een gladde soep.
2. Halveer intussen de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de prei zacht en gaar. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en verwarm met de prei mee. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Verhit olie en kleine bakpan en frituur de salieblaadjes knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met een beetje zout.
4. Schep de soep in mooie kommen en schep de prei-linzenmix erop. Klop de overgebleven kokosmelk tot een gladde saus en schenk in een 'swirl' over de soep. Strooi de gefrituurde salieblaadjes en gehakte cashewnoten erover.

Tip: Lekker met hazelnoten. De olie waar je de salie in frituurt heeft een heerlijke kruidige smaak. Druppel wat over de soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

