

Keto broccolisoep met basilicum-olie en spek

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Broccoli is een veredelde bloemkoolsoort, die in witte, groene en purperen variant bestaat. Wij kennen hem vooral als groene groente. Zijn naam ontleent hij aan het Italiaans: broccoli is de meervoudsvorm van broccolo dat koolkrop betekent. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 582 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
Pastinaak	g	75	150	225	300
Prei	st	0.5	1	1	2
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Basilicum	g	5	10	15	20
Gerookte spekreepjes	g	50	100	150	200
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Olijfolie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
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. Was of schil de pastinaak en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de knoflook, prei, pastinaak en broccoli 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg kerriepoeder en limoensap toe, peper en zout. Schenk de bouillon erbij en kook afgedekt 15-20 minuten.
3. Maak intussen basilicum-olie door de basilicum met de olijfolie te pureren (met een vijzel of een staafmixer). Snijd het spek kleiner. Verhit een droge bakpan en bak het spek krokant.
4. Haal de pan met soep van het vuur. Doe de crème fraîche in een kommetje en schenk een beetje soep erbij. Roer los. Schenk het mengsel dan terug in de pan en pureer de soep met een staafmixer glad. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te dik vindt. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de soep in kommen, druppel de basilicum-olie er over en garneer met het spek.

Tip: De soep is ook erg lekker met een beetje mosterd. Je kunt ook een paar broccoli roosjes wokken op een hoog vuur en over de soep strooien voor een 'bite'.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief