



450 gram
groenten per
portie *

Maaltijdsoep van witloof met raapjes en knolselderij

dragon en linzen

Natuurlijk zijn we trots op onze producten van eigen bodem! Witloof, witlof, grondwitloof of Brussels lof is een bladgroente die in het donker wordt geteeld. Witloof is een superlekkere, veelzijdige en gezonde groente die zeker een plekje op je bord verdient!

40 min | 589 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	st	1	1	2	2
Raapjes	g	100	200	300	400
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Aardappels, kruimig	g	150	300	450	600
Witlof	g	175	350	500	700
Verse tijm	st	0.25	0.5	0.75	1
Crème fraîche	ml	35	65	100	125
Linzen	g	75	150	250	360
Verse dragon	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	ml	400	800	1200	1600
Boter en/of olie	el	1	2	3	4
Laurierblaadje	st	1	1	2	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. Pel en snipper ui. Schil de raapjes en snijd de helft van de raapjes in plakjes en de rest in kleine stukken (leg de plakjes opzij voor later). Schil de knolselderij en de aardappel en snijd klein. Verwijder de onderkant van de witloof en snijd in stukken. Bereid apart de bouillon.
2. Verwarm de helft van de boter in een bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg 2/3 van de witloof, de kleingesneden raapjes, de knolselderij en aardappels toe. Dek de pan af en bak 5 minuten op een laag vuur.
3. Schenk de groentebouillon erbij, voeg de tijmblaadjes en het laurierblaadje toe en kruid naar smaak met peper en zout. Breng aan de kook, zet daarna het vuur lager (middelhoog) en laat het geheel 15 minuten afgedekt koken. Doe de crème fraîche erbij en pureer met een staafmixer of in een blender tot een gladde soep. Voeg eventueel extra vocht toe als je de soep te stevig vindt.
4. Verwarm boter in een bakpan en bak de rest van de raapjes (de plakjes), de overgebleven grof gesneden witloof en de linzen 5 minuten. Schep de soep in de kommen en schep de garnering erop. Bestrooi de soep vlak voor het serveren met wat fijngehakte dragon.

Tip: Heb je nog soep over? Deze is ook de volgende dag heerlijk als lunch.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

