



Romige, kruidige bloemkoolsoep

met walnoten en krokante pitabroodjes

Deze eenvoudige maar smaakvolle soep is jouw beste vriend op drukke dagen. Lekker pruttelen en de subtiele smaken zorgen ervoor dat iedereen van deze soep zal smullen. Op smaak gemaakt met kerriepoeder, komijn en tuinkers. En romig door een flinke dot crème fraîche. Lekker, gezond en verwarmend.

30 min | 651 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	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Bloemkool	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Pitabroodjes volkoren	<i>st</i>	2	4	6	8
Crème fraîche	<i>ml</i>	35	65	100	125
Walnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Groentebouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
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. Maak een kruidenolie van olijfolie, komijnpoeder, kerriepoeder, zout en peper. Pers de knoflook erboven uit. Snijd de bloemkool in kleine stukken (ook de stronk). Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd in stukken. Doe alles in een kom en hussel de kruidenolie erdoor.
2. Verwarm een grote soeppan en bak hierin alle groente 4-5 minuten op hoog vuur. Bereid intussen de groentebouillon. Voeg de bouillon toe en laat nog zachtjes 15 minuten koken totdat alles gaar is.
3. Verwarm de pitabroodjes in je broodrooster (of in een bakpan) totdat ze krokant zijn. Voeg de crème fraîche toe aan de soep en pureer met een staafmixer tot een gladdere soep. Hak de walnoten grof en strooi samen met de tuinkers over de soep. Heerlijk met de knapperige pita erbij.

Tip: Je kunt de crème fraîche ook loskloppen met een beetje water en over de soep verdelen. Of de groente en het brood roosteren in de oven voor extra smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

