



Romige pompoensoep met linzen en krokante salieblaadjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATARM Vandaag een heerlijke soep met pompoen en knapperige salieblaadjes. Salie heeft een heerlijke, kruidige smaak die doet denken aan de Mediterraanse keuken. De smaak gaat heel goed samen met die van pompoen. De salieblaadjes bakken we in een beetje olie, zodat ze heerlijk krokant worden. Wist je dat Italiaanse boeren vroeger salieblad over hun tanden wreven voor een frisse adem?

25 min | 577 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	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Kurkuma, rasp	tl	1	2	3	4
Crème fraîche	ml	40	80	125	160
Citroen, sap	st	0.25	0.5	1	1
Prei	st	0.5	1	2	2
Linzen	g	100	200	300	360
Gerookt paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Hazelnoten	g	15	25	40	50
Verse salie	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	1	2	3	4
Groentebouillon	ml	250	500	750	1000
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. Verhit olie in een kookpan en bak de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de gesneden pompoen toe en bak 2 minuten mee.
2. Bereid de bouillon. Schenk de bouillon in de pan en kook de pompoen afgedekt in 15 minuten gaar. Schil de kurkuma en rasp boven de pan (let op: kurkuma kan erg afgeven aan je handen). Schep de crème fraîche erbij en pureer tot een gladde soep. Maak op smaak met citroensap, zout en peper.
3. 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, paprikapoeder en (chili)peper.
4. Hak de hazelnoten grof. Verhit olie in een bakpan en frituur de saliebaadjes knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier en bestrooi met een beetje zout.
5. Schep de soep in mooie kommen en schep de prei-linzenmix erop. Garneer de soep met de hazelnoten en gefrituurde salieblaadjes.

Tip: 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

