



220 gram
groenten per
portie *

Makkelijke tomatensoep met gnocchi

oude kaas en zure room

Een soep om je lichaam en je hart te veroveren. Deze soep is een echte allemansvriend. Wortel, bleekselderij en zachte gnocchi, afgemaakt met room en kaas. Onweerstaanbaar voor jong en oud!

20 min | 703 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
Wortel	g	150	300	400	600
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Cherry tomaten in blik	g	150	300	400	600
Gnocchi	g	200	400	600	800
Zure room	ml	50	100	125	200
Geraspte oude kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	150	300	450	600
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	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 wortel en snijd in kleine stukken. Snijd de bleekselderij in halve maantjes. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een ruime soeppan. Bak de knoflook, wortel en bleekselderij 2-3 minuten. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper. Voeg de tomaten uit blik, Italiaanse kruiden en bouillon toe. Druk de tomaatjes een beetje plat en laat 8-10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen.
3. Voeg een paar minuten voordat je gaat eten de gnocchi toe aan de hete soep en laat zachtjes koken. Als de gnocchi gaat drijven, zijn ze gaar (voeg eventueel wat extra bouillon toe als je de soep te dik vindt). Strooi de kaas erover en serveer de soep met een dot zure room.

Tip: Je kunt de gnocchi ook bakken en serveren met een goed gevulde tomatensaus. De soep is ook lekker met een scheutje balsamicoazijn. Tip van vaste klant Rachel: Ook lekker als je de soep even gladmaakt met een staafmixer!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

