



Oosterse pinda-kokossoep met rijst

pittige wortel en zoete aardappel

Deze romige pindasoep is een uitvinding die geliefd is bij jong en oud! De zachte, subtiele smaak, afgerond met lekkere toppings naar keuze, maken deze soep een allemansvriend. En makkelijk op tafel gezet.

25 min | 826 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
Witte snelkookrijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Zoete aardappel	<i>g</i>	150	300	450	600
Kokosmelk	<i>ml</i>	50	100	150	200
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Taugé	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Pindakaas	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olie	<i>el</i>	1	1	2	2
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Ketjap	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 15 minuten gaar. Schil de kurkuma en rasp boven de pan zodat de rijst mooi geel kleurt (let op kurkuma geeft erg af aan je handen). Giet het water af en zet de rijst afgedekt opzij.
2. Rasp de gember. Was of schil de wortel en zoete aardappel en snijd klein. Bereid de bouillon. Verhit olie in een soeppan en fruit de gember 2 minuten. Voeg dan de wortel en zoete aardappel toe en bak 2 minuten mee. Schenk een scheut bouillon erbij en laat de wortel en zoete aardappel afgedekt 10-12 minuten stoven. Schep de groenten uit de pan en meng met een beetje sambal naar smaak. Schenk de overgebleven bouillon samen met de kokosmelk in dezelfde pan en breng zachtjes aan de kook.
3. Was intussen de bosui en snijd in dunne ringetjes. Was de taugé in een zeef onder de kraan en blancheer deze in de kokende bouillon (hang de zeef in de bouillon voor 10 seconden.) Spoel de taugé direct af onder de koude kraan zodat het gaar proces stopt.
4. Voeg de pindakaas, sambal en ketjap toe aan de soep.
5. Serveer de soep, rijst, groenten en taugé apart. Iedereen kan dan zelf zijn 'eigen' soep samenstellen. Of meng alles door elkaar.

Tip: Je kunt de zoete aardappel en/of de wortel ook mee pureren in de soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

