



Oosterse golden soep met crispy piadina

en Thaise basilicum

Geniet van deze Oosterse Golden Soep, vol smaak en gezonde ingrediënten. Deze soep is geïnspireerd op de smaken van de Oosterse keuken. We gebruiken bloemkool, wortelpeterselie en kikkererwten om er een voedzame maaltijdsoup van te maken. En het beste van alles? De heerlijke crispy piadina die er perfect bij past!

30 min | 677 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
Kikkererwten	<i>g</i>	150	300	370	600
Wortelpeterselie	<i>g</i>	100	200	300	400
Bloemkoolrosjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Piadina	<i>st</i>	1	2	3	4
Verse Thaise basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	250	500	750	1000
Komijn	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en chilipeper					

**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. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Spoel de kikkererwten onder de kraan en laat uitlekken. Dep ze droog met een schone theedoek. Schil of was de wortelpeterselie en snijd in kleine stukken. Snijd de bloemkoolrosjes eventueel wat kleiner.
2. Doe de kikkererwten, bloemkoolrosjes en wortelpeterselie in een kom en besprenkel met olie. Breng op smaak met kerriepoeder, zout en peper en spreid uit over de bakplaat. Rooster de groenten 15-20 minuten in de hete oven.
3. Bereid intussen de groentebouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Rasp de gember en de kurkuma. Verhit olie in een grote soeppan en fruit de ui, de helft van de knoflook, gember en kurkuma. Schenk de bouillon en kokosmelk erbij en breng verder op smaak met komijnpoeder en chilipeper. Laat afgedekt een paar minuten zachtjes pruttelen.
4. Scheur of snijd de piadina in grove stukken en meng deze met zout, peper, de rest van de knoflook en olie. Leg 5 minuten in de oven totdat ze lekker krokant zijn.
5. Doe de geroosterde groente in de soeppan (houd eventueel een deel apart voor garnering) en pureer met een staafmixer tot een gladde soep (voeg eventueel extra water toe als je de soep te dik vindt). Proef en breng op smaak met peper en zout.
6. Hak de verse Thaise basilicum klein en strooi over de soep. Serveer met de krokante piadina.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Kook dan de groenten in de bouillon gaar.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

