



280 gram
groenten per
portie *

Chinese egg-drop tomatensoep met soja-pinda's

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Wie vaker bij een Chinees restaurant eet kent deze soep zeker: de egg-drop soep. In deze soep laat je heel langzaam een geklutst ei "droppen" waardoor je een soort dunne slierten krijgt. Heel leuk, maar ook zeker lekker! Deze soep is rijk gevuld met groenten en wordt afgetopt met lekkere soja-pinda's voor een goede bite.

25 min | 576 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
Tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Gember (verse)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Radijskiemen	<i>g</i>	25	50	75	75
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50
Witte bonen	<i>g</i>	100	200	300	360
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Groentebouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sojasaus of ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Was en halveer de tomaten. Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Schil de gember en rasp fijn. Snijd de bosui in ringen en meng deze met de kiemen. Bereid de bouillon.
2. Verwarm de olie in een soeppan en bak de tomaat, paprika en gember 2 minuten op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij en laat 10 minuten zachtjes pruttelen. Pureer de soep daarna met een staafmixer of blender.
3. Rooster intussen de pinda's in een droge bakpan. Zet het vuur uit en voeg de boter en de helft van de sojasaus toe. Schud om en zet opzij.
4. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en verwarm in de soep. Breng verder op smaak met sojasaus, zout en (chili)peper.
5. Kluts de eieren in een bakje. Zet de pan soep weer op het vuur en breng aan de kook. Giet in een langzame straal de geklutste eieren in de soep, terwijl je langzaam roert. Je krijgt nu allemaal kleine dunne sliertjes ei in de soep. Serveer direct met de pinda's, bosui en pittige radijskiemen.

Tip: Vind je de eëg-drop spannend? Dan kun je ook een omelet bakken, deze in heel dunne sliertjes snijden en in de soep serveren. Je kunt de bosui ook even bakken, dan wordt deze minder pittig.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

