



250 gram
groenten per
portie *

Stevige wintersoep met wortelpeterselie

kerrie yoghurt, shiso en roggebrood

Vandaag hebben we een stevige wintersoep op het menu met roggebrood. Dat het brood heet, is eigenlijk best raar. Sneetjes roggebrood hebben een compleet andere geur, kleur, structuur en smaak dan 'gewoon' brood.

30 min | 586 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	1	2	2	3
Wortelpeterselie	g	150	300	450	600
Prei	st	0.5	1	2	2
Rode linzen	g	35	70	105	140
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800
Rode shiso	st	0.25	0.5	1	1
Kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Crème fraîche	ml	32.5	65	97.5	130
Roggebrood	st	1	3	5	6
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Groentebouillon	ml	200	400	600	800
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. Schil of was de wortelpeterselie en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de wortelpeterselie, prei, tomaten in blik en linzen toe en bak 2-3 minuten mee.
3. Schenk de bouillon erbij en breng al roerend aan de kook. Als de soep kookt, temper je het vuur. Laat afgedekt 20 minuten zachtjes pruttelen. Roer regelmatig, zodat de linzen uit elkaar vallen en de soep bindt. Je kunt nu de soep geheel of gedeeltelijk pureren met een staafmixer. Als je de soep te dik vindt voeg dan nog extra water of bouillon toe. Snijd de shiso klein en breng de soep vlak voor het serveren op smaak met shiso, zout en (chili)peper.
4. Mix de kerriepoeder door de crème fraîche. Serveer de soep in kommen met in het midden een flinke lepel crème fraîche. Serveer het roggebrood erbij.

Tip: Het is ook leuk om het roggebrood te verbrokkelen en al roerend krokant te bakken in een bakpan. Leuk en lekker als topping op de winterse soep.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

