



125 gram
groenten per
portie *

Fluweelzachte bloemkoolvelouté

met miso en crème fraîche

Deze soep is als een echte engel. Heerlijke zacht, romig en met een subtiele hemelse smaak van de miso. Zet hem op je verlanglijst, want deze ga je nog vaker eten! PS: Dit is een tussengerecht, dus de hoeveelheden zijn voor een kleinere portie.

30 min | 142 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		2P	4P	6P	8P
Ui	st	1	2	3	4
Paarse knoflookteen	st	2	3	4	6
Verse tijm	st	0.5	1	1	2
Bloemkoolroosjes	g	200	300	450	600
Shiro miso	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Water	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	1	2	3	4
Citroensap	el	0.5	1	1.5	2
Crème fraîche	ml	20	40	60	80
Versgemalen 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 de ui en de knoflook. Snijd de ui in ringen en de knoflook in stukjes. Pluk de helft van de tijmblaadjes van de steeltjes (de andere helft gebruik je bij het hoofdgerecht) van de steeltjes. Verwarm de olie in een kookpan en bak de ui samen met de knoflook en de helft van de geplukte tijm 6-8 minuten rustig op een middelhoog vuur.
2. Snijd de grotere bloemkoolroosjes nog wat kleiner. Schep de helft van de ui uit de pan en voeg de bloemkoolroosjes toe. Bak deze een paar minuten en schenk het water erbij. Kook de bloemkool afgedekt in ongeveer 10 minuten gaar. Zet het vuur uit, voeg de miso toe en pureer met een staafmixer tot een zachte soep. Laat nu niet meer koken. Proef en breng eventueel verder op smaak met versgemalen peper.
3. Verdun een beetje van de crème fraîche (de rest gebruik je bij het nagerecht) met een beetje citroensap en water. Schep de soep in de borden en maak er een mooie 'swirl' op met de room. Garneer met de ui en verse tijm (en eventueel een paar kleine geroosterde romanesco torentjes van het hoofdgerecht).

Tip: Let goed op met de miso: proef eerst een klein beetje en voeg later meer toe naar smaak. Gebruik ook een paar kleine gebakken of gekookte bloemkoolroosjes om de soep mee te versieren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

