



275 gram
groenten per
portie *

Zachte bloemkoolvelouté met miso en kimchi-melt

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze soep is als een echte engel. Heerlijke zacht, romig en met een subtiele hemelse smaak van de miso. Erbij een lekker broodje met de pittige kimchi en kaas. Zet hem op je verlanglijst, want deze ga je nog vaker eten!

20 min | 590 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	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Bloemkoolroosjes	<i>g</i>	250	500	750	1000
Miso	<i>g</i>	15	25	40	50
Crème fraîche	<i>ml</i>	50	100	125	200
Hamburger broodje	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Milde kimchi	<i>g</i>	25	50	75	100
Geraspte kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Water	<i>ml</i>	350	700	1050	1400
Olijfolie en boter	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Tijm	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Verwarm de olie in een kookpan en bak de ui samen met de knoflook 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak nog eens 2-3 minuten mee. Schenk het water erbij en kook de bloemkool afgedekt in ongeveer 10-12 minuten gaar.
2. Zet het vuur uit, voeg de miso en crème fraîche toe en pureer met een staafmixer tot een zachte soep. Proef en breng eventueel verder op smaak met versgemalen peper en tijm. Zet afgedekt opzij.
3. Snijd intussen het hamburgerbroodje open en beleg met de kaas en de kimchi. Druk goed aan (echt platdrukken) en bak deze rustig in een beetje olie en boter in een bakpan met de deksel erop totdat de kaas gesmolten is. Serveer de kimchi-melt bij de soep.

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

