



360 gram
groenten per
portie *

Pompoen-misobouillon met shiitake

gingerbworteltjes, noodles en zeewier-sesamcrunch

Pompoensoep 3.0! Vandaag maak je je pompoensoep zacht en fluwelig, waarin je een hele hoop lekkers gaat stoppen. Romige ei-noodles, krokante shiitake, licht pittige gemberworteltjes en een zeewier-sesamcrunch on top. Een klein pompoen walhalla.

20 min | 676 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Wortel	g	100	200	300	400
Gember	tl	1	2	3	4
Shiitake	g	50	100	150	200
Mie noodles (met ei)	g	100	200	250	400
Miso	g	15	25	40	50
Nori chili crisps	g	0.5	1	1.5	2
Sesamzaadjes	g	8	15	20	30
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	375	750	1125	1500
Olie	el	1	2	3	4
Zout en 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 knoflook en snijd klein. Bereid de bouillon. Verwarm olie in een brede kookpan en bak de ui en knoflook een paar minuten. Voeg de gesneden pompoen toe en bak nog even mee. Schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C, zorg dat de oven goed heet is. Was of schil de wortel, snijd in maantjes en leg in een braadslee of ovenschaal. Rasp de gember erover, besprenkel met olie en maak op smaak met peper en zout. Hussel goed door en rooster 15-20 minuten in de oven.
3. Maak de shiitake schoon, snijd in plakjes, besprenkel met olie en bak de laatste 8 minuten in de oven bij de wortel.
4. Kook de ei-noodles in 6 minuten beetgaar en giet het water af.
5. Pureer de pompoen met de bouillon tot een fluweelzachte bouillon (zeef eventueel de grovere stukjes eruit). Je maakt dus geen traditionele, dikke pompoensoep, maar een dunne bouillon. Maak op smaak met de miso. Schep de pompoenbouillon in diepe borden, verdeel de noodles erover en maak af met de gemberworteltjes, verkruimeld zeewier en sesam.

Tip: Chef Freya: In restaurants zeven ze vaak dergelijke bouillon nog extra via een dunne zeef en drukken met een pollepel de ingrediënten erdoorheen. Dat mag, maar hoeft niet.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

