



250 gram
groenten per
portie *

Pinda-kokossoep met bosui en bananenchips

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een voedzame maaltijdsoep lijkt misschien een uitdaging, maar dat valt gelukkig enorm mee. Een goed voorbeeld is deze pinda-kokossoep. De smaken combineren heel goed samen. De zoete smaak van wortel met het pittige van de sambal en de romige kokosmelk en pindakaas maken dit een verrassend lekker soepje!

25 min | 618 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	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<i>g</i>	125	250	400	500
Kokosroom	<i>g</i>	80	160	240	320
Pindakaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	40	50
Bananenchips	<i>g</i>	10	20	30	40

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	200	400	600	800
Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Sambal	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil en rasp de kurkuma (let op want kurkuma geeft erg af aan je handen). Verwarm olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en kurkuma 2 minuten op een laag vuur.
2. Was of schil de wortel en snijd klein. Voeg toe aan de pan en bak even mee.
3. Schenk de bouillon in de pan en breng aan de kook. Temper daarna het vuur en laat 15 minuten afgedekt zachtjes koken. Schenk de laatste 5 minuten de kokosroom samen met een scheutje water erbij en verwarm mee. Voeg de pindakaas en sambal toe en pureer met een staafmixer tot een gladde soep. Proef en breng verder op smaak met limoensap, zout en peper.
4. Was de bosui en snijd in dunne ringetjes. Schep de pinda-kokossoep in mooie kommen en strooi de bosui, tuinkers, pinda's en bananenchips erover.

Tip: Je kunt ook wat gekookte wortelblokjes apart houden en na het pureren toevoegen zodat de soep meer bite heeft.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

