



270 gram
groenten per
portie *

Gevulde minestrone soep

met geraspte kaas en palmkool

Vandaag op het menu een heerlijke Italiaanse groentesoep, oftewel "minestrone". Dit is een rijkge vulde groentesoep die veel verschillende ingrediënten kan bevatten. Minestrone betekend "grote soep". Wij maken hem vandaag met palmkool, wortelpeterselie en oude kaas.

20 min | 722 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	1	2	2	2
Knoflookteen	st	1	2	3	3
Wortelpeterselie	g	125	250	375	500
Cherrytomaten in tomatensaus	g	200	400	600	800
Volkoren fusilli	g	85	170	255	340
Palmkool	g	100	200	300	300
Verse oregano	st	0.25	0.5	0.75	1
Geraspte kaas	g	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	200	400	600	800
Olijfolie	el	1	2	3	4

**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 de knoflook. Schil de wortelpeterselie en snijd in kleine stukken. Verwarm olie in een brede soeppan en fruit eerst de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de wortelpeterselie toe en bak nogmaals 2 minuten.
2. Bereid de bouillon. Voeg de cherrytomaatjes en bouillon toe aan de pan en laat afgedekt zachtjes koken. Doe de fusilli erbij en kook in 8 minuten gaar. De pasta absorbeert het vocht, dus voeg eventueel extra bouillon toe als je de soep te stevig vindt.
3. Was de palmkool, verwijder harde nerven en snijd klein. Kook de palmkool 5 minuten mee. Proef en breng op smaak met de oregano, peper en zout.
4. Serveer de soep in mooie kommen en strooi op het laatst de kaas erover.

Tip: Om tijd te winnen kun je de pasta ook los koken en later toevoegen aan de soep. Tip voor kleintjes: pureer de soep (niet de pasta) deels om de groente te "verstopen".

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

