



Verwarmende tomatensoep

met ġnocchi en oregano

Een soep om je lichaam en je hart te verwarmen. Deze soep is een echte allemansvriend. Boerenkool, pastinaak en zachte ġnocchi, afgemaakt met kruidige oregano. Heerlijk!

20 min | 658 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
Pastinaak	g	150	300	450	600
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Cherry tomaten in blik	g	150	300	400	600
Boerenkool	g	75	150	200	300
Verse oregano	st	0.25	0.5	1	1
Gnocchi	g	200	400	600	800
Zure room	ml	35	65	100	125

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	150	300	450	600
Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	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. Schil de pastinaak en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een ruime soeppan. Bak eerst de pastinaak samen met de knoflook 2-3 minuten. Voeg de tomaten uit blik, paprikapoeder en bouillon toe. Druk de tomaatjes een beetje plat en laat 8-10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen.
3. Was de boerenkool, verwijder de harde nerven en snijd de bladeren in reepjes. Doe na 8 minuten de boerenkool in de pan en laat slinken. Pluk de oregano en roer de helft door de soep.
4. Voeg een paar minuten voordat je gaat eten de gnocchi toe aan de hete soep en laat zachtjes koken. Proef en breng op smaak met de rest van de oregano, peper en zout en een dot zure room.

Tip: Je kunt de gnocchi ook bakken en serveren met een goed gevulde tomatensaus. Kinderen aan tafel? Houd de pastinaak en boerenkool apart of snijd het voor hun heel klein.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

