



300 gram
groenten per
portie *

Keto Broccolisoup met basilicum-olie en spek

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Broccoli en bloemkool zijn familie van elkaar. De roosjes van een broccoli lijken op borsteltjes. Zo werken ze ook in je mond, als je kauwt op een stukje rauwe broccoli poetst het alle slechte bacteriën weg. De broccoli is rijk aan vitamine B11, C en K. Vitamine K is belangrijk voor de bloedstolling in je lichaam. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 692 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

Aardpeer	g	100	200	300	400
Prei	st	1	2	3	4
Broccoli	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Verse basilicum	st	0.25	0.5	0.75	1
Spekblokjes	g	50	100	150	200
Crème fraiche	ml	50	100	125	200

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	250	500	750	1000
Kerriepoeder	tl	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. Was of schil de aardpeer en snijd hem in blokjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de broccoli en snijd in roosjes. Snijd de stronk in dobbelsteentjes. Pel en snipper de knoflook. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de prei, aardpeer en broccoli en knoflook 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg het kerriepoeder en limoensap toe, peper en zout. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook voor 15-20 minuten.
3. Maak intussen basilicum-olie door de basilicum met de olijfolie te pureren (met een vijzel of een staafmixer). Snijd het spek klein. Verhit een droge bakpan en bak het spek krokant.
4. Haal de pan met soep van het vuur. Doe de room in een kommetje en schenk een beetje soep erbij. Roer los. Schenk het roommengsel dan terug in de pan en pureer de soep met een staafmixer glad. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te dik vindt. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de soep in kommen, druppel de basilicum-olie er over en garmeer met het spek.

Tip: De soep is ook erg lekker met een beetje mosterd.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

