



250 gram
groenten per
portie *

Watermeloen gazpacho (koude soep)

met knapperig desembrood

Vandaag een verfrissend recept met watermeloen op het menu. De kleine biologische mini watermeloen zijn heerlijk rijp en zoet. Een watermeloen bestaat voor bijna 95% uit vocht en is een echte dorstlesser! Aangesneden kun je de vrucht enkele dagen bewaren in de koelkast, gewikkeld in plastic folie.

25 min | 663 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Pain boulot dessem	st	0.25	0.5	0.75	1
Komkommer	st	0.5	1	1	2
Mini watermeloen	st	0.25	0.5	1	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800

zelf toevoegen:

Olijfolie extra vierge	el	1.5	3	4	6
Azijn	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak het desembrood in 10 minuten krokant en gaar.
2. Schil de komkommer en snijd in plakken. Snijd een paar mooie, kleine blokjes uit de komkommer om later het gerecht mee te garneren en bewaar die in de koelkast voor later. Maak van de plakjes komkommer een komkommersalade door olijfolie, zout, peper en azijn door de komkommer te mengen. Laat de smaken intrekken.
3. Snijd het vruchtvlees uit de meloen en snijd in stukken. Snijd de rode peper klein. Was de munt. Mix de rode peper, munt, meloen en tomaten uit blik in een blender helemaal glad (of gebruik een staafmixer).
4. Proef en breng de gazpacho op smaak met olijfolie extra vierge, azijn, zout en peper. Voeg de azijn beetje bij beetje toe, het is maar waar je van houdt. Afhankelijk van hoe zoet je watermeloen is, moet je minder of meer azijn toevoegen.
5. Schep de gazpacho in mooie soepkommen en garneer met de komkommerblokjes. Heerlijk met het knapperige desembroodje en komkommersalade.

Tip: Je kunt de komkommer ook gedeeltelijk of helemaal mee pureren in de soep. Schenk de soep in kleine glaasjes en serveer tijdens een zomerborrel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

