



350 gram
groenten per
portie *

Pastinaak-preisoep met geroosterde kikkererwten en knoflook-tijm brood

Vandaag een 'fluwelen' soep met een hoofdrol voor pastinaak. De pastinaak is familie van de wortel en heeft een lekkere zoete, anijsachtige smaak. Hij is wit van kleur en wordt daarom ook vaak 'witte peen' genoemd. In dit gerecht eet je hem samen met krokante kikkererwten en brood dat je nooit meer gaat vergeten.

25 min | 763 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
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Rode ui	st	1	2	3	4
Pastinaak	g	200	400	600	800
Prei	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	2	3	4	6
Verse tijm	st	0.5	1	1	2
Woudbollen	st	1	2	3	4

zelf toevoegen:

Olie	el	2	3	5	6
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Bouillon	ml	350	700	1000	1400
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 200 °C en zorg dat de oven goed heet is.
2. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en dep droog met keukenpapier. Verhit olie in een bakpan en bak op een middelhoog vuur krokant gaar. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper en schud de pan regelmatig.
3. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de pastinaak en snijd in stukken. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon, breng aan de kook en kook de pastinaak, ui en prei afgedekt in 15-20 minuten gaar. Pureer daarna met een staafmixer tot een gladde soep.
4. Voor de knoflook-tijm olie pel je de knoflook. Doe de olie in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Ris de helft van de tijmblaadjes van de steeltjes en roer door de olie. Snijd met een scherp mes schuine inkepingen in het brood, zorg ervoor dat je niet helemaal tot de bodem snijdt. Stop wat takjes tijm in de gleufjes, druppel de knoflookolie zoveel mogelijk in de gleufjes en breng op smaak met zout en peper. Doe het brood een paar minuten in de oven.
5. Serveer de pastinaak-preisoep in mooie kommen en schep er een flinke lepel geroosterde kikkererwten op. Heerlijk met het brood.

Tip: Je kunt de kikkererwten ook op smaak brengen met andere specerijen, zoals garam masala, kerriepoeder of chilivlokken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

