



Toscaanse groente-bonensoep met oude kaas

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag een heerlijke Italiaanse soep uit de regio Toscane op het menu, ook wel ribollita genoemd. In een traditionele ribollita zit palmkool, ook wel Toscaanse boerenkool genoemd. Deze bladgroente, is donkergroen en heeft een stevige bite. Buon appetito!

20 min | 572 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	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Witte bonen	<i>g</i>	100	200	360	400
Cherrytomaten in saus	<i>g</i>	200	400	600	800
Palmkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Geraspte oude kaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	150	300	450	600
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Italiaanse kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Schil de wortel en snijd klein. Verwarm ruim olie in een soeppan en fruit de ui, knoflook en wortel een aantal minuten op een laag vuur. Schenk de bouillon erbij en breng aan de kook. Temper daarna het vuur.
2. Was intussen de palmkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd klein. Voeg de palmkool toe aan de soep en kook mee.
3. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan. Voeg de bonen en cherrytomaten in tomatensaus toe en breng op smaak met Italiaanse kruiden en peper. Laat de soep 10 minuten afgedekt heel zachtjes koken.
4. Serveer de soep in mooie kommen en strooi de oude kaas erover. Maak af met de verse basilicum.

Tip: De harde nerven van de palmkool kun je eventueel heel fijn snijden, opbakken in een bakpan en aan de soep toevoegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

