



300 gram
groenten per
portie *

Romige pompoensoep

met desembrood en verse bronze venkel

Er bestaan wel honderden soorten pompoenen, maar niet alle soorten zijn eetbaar. We maken het vandaag helemaal makkelijk door de pompoen al gesneden te leveren. Dat is helemaal snel klaar!

30 min | 678 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

Harde desembollen	st	1	2	3	4
Ui	st	1	1	2	2
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Aardappels (kruimig)	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Butternut pompoen	st	0.5	1	1	2
Soja cuisine	ml	50	100	150	200
Verse bronze venkel	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	350	700	1050	1400
Olie	el	1	2	3	4
Kerriepoeder	tl	1	1	1	1
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 8-10 minuten in de voorverwarmede oven.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de aardappels en wortel en snijd klein. Snijd (indien nodig) de pompoen door de helft, verwijder de pitten en snijd in grove stukken. Bereid de bouillon.
3. Verhit olie in een grote soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de aardappel, wortel en pompoen toe en bak 3 minuten mee. Breng op smaak met kerriepoeder. Schenk de bouillon in de pan en kook alles in circa 15 minuten gaar.
4. Pureer de soep met een staafmixer. Schenk de soja cuisine erbij en mix alles nog een keer goed door. Voeg eventueel nog wat water of bouillon toe als je de soep te stevig vindt.
5. Hak de bronze venkel grof en strooi over de soep. Lekker met het knapperige brood.

Tip: Voeg een beetje komijn of kerrie toe als je van extra pittigheid en kruiden houdt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

