

Wintersoep met palmkool en wortelpeterselie

parelcouscous en kipgehaktballetjes

Palmkool, cavolo nero of zwarte kool is een heerlijke wintergroente. Omdat het een wintervaste kool is, is palmkool te koop van de vroege herfst tot ver in de lente. De naam 'palmkool' is te danken aan het uiterlijk: de kool heeft lange smalle bladeren, net als een palmboom. Deze vergeten groente wordt nu langzamerhand weer populair, en terecht!

30 min | 696 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
Rode ui	st	0.5	1	1	2
Prei	st	0.5	1	1	2
Palmkool	g	100	200	300	400
Wortelpeterselie	g	100	200	300	400
Parelcouscous	g	85	170	255	340
Kipgehakt	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	400	800	1200	1600
Olie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de palmkool onder de kraan. Verwijder eventueel de harde stelen en snijd in smalle reepjes. Schil de wortelpeterselie en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime soeppan en fruit de ui 2 minuten. Bak de prei, wortelpeterselie en de palmkool mee op een hoog vuur. Maak op smaak met tijm, zout en peper.
3. Spoel de parelcouscous in een zeef onder de kraan. Schenk de bouillon in de soeppan, voeg de parelcouscous toe en laat 15 minuten zachtjes koken op een laag vuur tot de parelcouscous gaar is (de parelcouscous absorbeert de bouillon, lekker!). Proef en breng de soep eventueel verder op smaak met zout en peper.
4. Rol kleine gehaktballetjes van het kipgehakt (deze is wat plakkerig) en laat de gehaktballetjes garen in de soep.

Tip: De harde nerven van de palmkool kun je kleinsnijden en meebakken met de ui. Het is ook leuk om palmkool chips te maken in de oven.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief