



Marokkaanse groentesoep met gehaktballetjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag staat er een heerlijk geurende groentesoep op het menu. De typisch midden-oosterse smaak komt van de ras el hanout. Ras el hanout is een Marokkaans kruidenmengsel en betekent letterlijk: 'het beste van de winkel'. Het mengsel bestaat uit minstens 12 ingrediënten, zoals anijs, komijn, kaneel en kurkuma. Heb je toevallig een tajine in huis, dan waan je je helemaal in Marokkaanse sferen.

30 min | 520 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
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Prei	st	0.5	1	2	2
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	1	2	2	3
Wortel	g	100	200	300	400
Courgette	st	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Runder)bouillon	ml	300	600	900	1200
Olie	el	1.5	3	4.5	6
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 partjes. Snijd de rode peper in ringetjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Snijd de peterselie klein. Breng het gehakt op smaak met ras el hanout, een deel van de verse kruiden, zout en peper en rol kleine gehaktballetjes ervan. De overgebleven peterselie bewaar je voor later.
3. Verhit olie in een ruime soeppan en bak de gehaktballetjes met de ui, peper en prei kort aan op een hoog vuur. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en temper daarna het vuur.
4. Was of schil intussen de wortel en snijd klein. Was de courgette en snijd klein. Doe alles bij de soep en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
5. Serveer de soep in mooie kommen en strooi de overgebleven peterselie erover.

Tip: Je kunt de rode peper ook fijn raspen en door de soep roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

