



## Aziatische zoete aardappelsoep

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Lupine is een vlinderbloemig gewas dat stikstof uit de lucht haalt en opslaat in de plant. Voor de kringlooplandbouw en het vergroten van de biodiversiteit is lupine dus een fantastische plant! Maar dat niet alleen: ook voor onze gezondheid is lupine een topper. Het zit barstensvol vezels, vitamines, mineralen en gezonde vetten. Daardoor is meer lupine eten (en andere plantaardige eiwitten) niet alleen goed voor biodiversiteit en bodem, maar ook voor jou! Lupine bonen hebben een zachte, nootachtige smaak en een stevige bite.

35 min | 577 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
Zoete aardappel	g	100	200	300	400
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Gele currypasta	g	15	25	40	50
Witte lupine	g	85	170	255	340
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Koriander	st	0.25	0.5	1	1
Cashewnoten	g	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie extra vierge	el	0.5	1	1.5	2

*\*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. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Bereid alvast de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan. Bak de ui, knoflook en currypasta kort tot het lekker gaat ruiken.
3. Doe de zoete aardappel en paprika in de pan. Spoel de lupinebonen in een zeef onder de kraan en bak ongeveer 1 minuut mee.
4. Blus af met de bouillon en kook de soep afgedekt in 15-20 minuten gaar (tot de zoete aardappel zacht is). Pureer daarna met een staafmixer en roer de kokosmelk erdoor.
5. Hak koriander en de cashewnoten grof. Schep de soep in mooie kommen en strooi de koriander en cashewnoten erover.

*Tip: Rooster een paar lupineboontjes en gebruik ze als topping op de soep voor een extra knapperige bite.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

