



## Wintersoep met wortelpeterselie, linzen

en roggebrood

Vandaag hebben we een stevige wintersoep op het menu met roggebrood. Dat het brood heet, is eigenlijk best raar. Sneetjes roggebrood hebben een compleet andere geur, kleur, structuur en smaak dan 'gewoon' brood. Roggebrood is daarnaast veel compacter. De volle korrels, de vezels en de wat vochtige, soms stroperige structuur maken van roggebrood stevige kost. De smaak van Fries roggebrood is over het algemeen wat zoeter dan het Brabantse roggebrood.

40 min | 584 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website*



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	<b>st</b>	1	2	2	3
Knoflookteen	<b>st</b>	1	2	3	4
Wortel	<b>g</b>	100	200	300	400
Wortelpeterselie	<b>g</b>	100	200	300	400
Prei	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Rode linzen	<b>g</b>	35	70	105	140
Tomatenstukjes	<b>g</b>	200	400	600	800
Verse koriander	<b>g</b>	5	10	10	20
Kerriepoeder	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Yoghurt	<b>ml</b>	40	75	110	150
Roğgebrood	<b>st</b>	1	3	5	6

*zelf toevoegen:*

Bakolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Groentebouillon	<b>ml</b>	200	400	600	800
Zout en (chili)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 en snipper de ui en knoflook. Schil of was de wortel en wortelpeterselie en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de wortel, wortelpeterselie, prei, tomatenstukjes en linzen toe en bak 2-3 minuten mee.
3. Schenk de bouillon erbij en breng al roerend aan de kook. Als de soep kookt, temper je het vuur. Laat afgedekt 20 minuten zachtjes pruttelen. Roer regelmatig, zodat de linzen uit elkaar vallen en de soep bindt. Snijd de koriander klein en breng de soep vlak voor het serveren op smaak met koriander, zout en (chili)peper. Als je de soep te dik vindt voeg dan nog extra water of bouillon toe.
4. Verwarm olie en citroen-kerriepoeder in een steelpan op een laag vuur tot de kerrie lekker gaat ruiken.
5. Roer de yoghurt los. Serveer de soep in kommen met in het midden een flinke lepel yoghurt. Druppel wat kerrie-olie erover en serveer het roğgebrood erbij.

*Tip: Het is ook leuk om het roğgebrood te verbrossen en al roerend krokant te bakken in een bakpan. Leuk en lekker als topping op de winterse soep.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

