



300 gram  
groenten per  
portie \*

## Knoflook-preisoep

met boterbonen en geroosterde paprika

Vandaag op het menu: een super easy knoflooksoep. Knoflook is als smaakmaker niet meer weg te denken uit de keuken. De pittige en sterke geur geeft aan elk gerecht een heerlijke smaak. In de natuurgeneeskunde staat knoflook bekend als middel tegen allerlei kwalen. Wist je dat knoflook het cholesterol en de bloeddruk kan verlagen? Tip: een remedie tegen knoflookgeur is het eten van peterselie.

25 min | 660 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

Knoflookteen	<b>st</b>	2	4	6	8
Prei	<b>st</b>	1	2	3	4
Aardappels, kruimig	<b>g</b>	200	400	600	800
Boterbonen	<b>g</b>	200	400	600	800
Puntpaprika	<b>g</b>	150	300	450	600
Soja cuisine	<b>ml</b>	50	100	150	200
Verse peterselie	<b>st</b>	0.5	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<b>ml</b>	300	600	900	1200
Olie	<b>el</b>	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. Bereid de bouillon. Pel de knoflook en snijd in plakjes. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Was de aardappels en snijd klein. Spoel de boterbonen in een zeef onder de kraan.
2. Verhit olie in een soeppan en fruit de helft van de knoflook 2 minuten. Bak de preiringen 2 minuten mee. Voeg de boterbonen, aardappels en de bouillon toe. Breng aan de kook, temper daarna het vuur en laat circa 15 minuten afgedekt pruttelen.
3. Halveer intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Verhit olie in en bakpan en roerbak de paprika op een hoog vuur tot deze bruine randjes krijgt en zacht wordt.
4. Pureer de soep met een staafmixer, schenk de soja cuisine erbij en pers de rest van de knoflook erboven uit. Proef en breng op eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Snijd de peterselie klein. Schep de soep in kommen, verdeel de paprika erover en gaarneer met de verse peterselie.

*Tip: Je kunt ook een lekker pittige peterselie olie maken en die over de soep druppelen. Mix hiervoor de peterselie met bijvoorbeeld olijfolie extra vierge, limoensap, knoflook, tabasco, zout en peper.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

