



150 gram
groenten per
portie *

Zelfgemaakte groentesoep

met stukjes pasta

Een kom zelfgemaakte groentesoep is de perfecte, voedzame lunch. Lekker warm, vol verse groenten en boordevol smaak!

20 min | 560 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
Seizoensgroenten	g	150	300	450	600
Lasagne	g	25	50	75	100
Desembrood meerzaden	g	100	200	300	400
Vegan margarine	g	10	20	30	40

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	200	400	600	800
Olijfolie	el	0.5	1	1.5	2
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. Kies groenten van het seizoen die lekker zijn om een soep van te maken. Was de groenten en snijd klein.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de groenten kort aan. Schenk de bouillon erbij. Breek de lasagne bladen in kleine stukjes en voeg het toe aan de soep. Kook de soep afgedekt ongeveer 15 minuten, totdat de pasta al dente is. Roer regelmatig en breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm ondertussen per persoon twee sneetjes brood in een broodrooster. Besmeer de sneetjes met margarine en serveer ze bij de soep.

Tip: Je kunt ook broodcroutons maken door een deel van het brood in stukjes snijden en deze te bakken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

