



250 gram
groenten per
portie *

Romige doperwtensoep met kervel

en roggebroodcroutons

Kervel is een kruid dat verwant is aan peterselie en koriander. Het wordt meestal geoogst van eenjarige planten omdat de jonge blaadjes het lekkerst zijn. Het ultieme gerecht met kervel is de kervelsoep. Hierin komt de licht zoete anijsachtige smaak het beste tot zijn recht. De fijne jonge groene blaadjes zijn heel aromatisch.

25 min | 729 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
Aardappels, kruimig	<i>g</i>	125	250	375	500
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Doperwten	<i>g</i>	175	350	525	700
Roógebrood	<i>st</i>	1.5	3	4.5	6
Verse kervel	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Soja Cuisine	<i>ml</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Groentebouillon	<i>ml</i>	350	700	1050	1400
(Vegan) boter	<i>el</i>	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. Was of schil de aardappels en snijd klein. Pel en snipper de knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd heel klein. Laat de doperwten uitlekken. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de knoflook, prei en rode peper op een middelhoog vuur in circa 5 minuten zacht. Schenk de bouillon erbij en voeg de doperwten en aardappel toe. Breng aan de kook en laat de soep 15 minuten zachtjes koken.
3. Snijd het roógebrood in blokjes. Verwarm boter in een bakpan en bak eerst het roógebrood licht krokant. Breng op smaak met zout en peper en schep uit de pan.
4. Snijd de kervel kleiner. Voeg de helft toe aan de soep en laat nog 2 minuten zachtjes koken. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep (bewaar wat kervel voor garnering). Voeg eventueel extra water toe als je de soep te stevig vindt. Proef en breng op smaak met zout en limoensap.
5. Roer de soja cuinsine door de soep. Schep de soep in mooie kommen en garmeer met de overgebleven kervel en roógebroodcroutons.

Tip: Serveer de soep zo snel mogelijk, hij verkleurt namelijk snel.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

