



220 gram
groenten per
portie *

Keto romige tomaten-groentensoep met kipgehaktballetjes

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Een romige soep om je lichaam en je hart te veroveren. Ideaal voor een winterse dag. De crème fraîche is van Weerribben Zuivel en is lekker vol van smaak. De melk is afkomstig van koeien die in het Nationaal Park Weerribben-Wieden rustig kunnen grazen. Crème fraîche is perfect voor een ketoëen dieet omdat het een vetrijke zuivel is met weinig koolhydraten, ideaal om je calorieën uit gezonde vetten te halen.

Let op, dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 598 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	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.5	1
Prei	st	0.5	1	2	2
Cherry tomaten in blik	g	150	300	400	600
Gekruid kipgehakt	g	100	200	300	400
Crème fraîche	ml	65	125	190	250

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	150	300	450	600
Olijfolie	el	1	2	3	4
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	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. Pel en snipper de knoflook. Schil de wortel en snijd in kleine stukken. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verwarm een ruime soeppan en bak de knoflook 2 minuten. Voeg dan de wortel, prei en bleekselderij toe en bak 2-3 minuten mee. Voeg de tomaten uit blik, Italiaanse kruiden, paprikapoeder en bouillon toe. Druk de tomaatjes een beetje plat en laat 8-10 minuten afgedekt zachtjes pruttelen.
3. Rol intussen met vochtige handen kleine gehaktballetjes van het kipgehakt. Laat de gehaktballetjes zachtjes 8-10 minuten garen in de soep. De balletjes zijn gaar als ze boven komen drijven.
4. Roer de crème fraîche los met wat soep (of water) en schenk vlak voor het serveren over de soep.

Tip: Je kunt een deel van de soep ook pureren met een staafmixer. Lekker met een scheutje balsamicoazijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

