



Stevige courgette-zoete aardappelsoep

met krokante kikkererwten

Vandaag een heerlijke soep met zoete aardappel, ook wel zoete bataat genoemd. Je hebt zoete aardappel in verschillende kleuren en maten, maar de meest bekende is de oranje variant. Als we alleen de voedingswaarden van de zoete en normale aardappel met elkaar vergelijken, zijn de verschillen minimaal. Vooral de hoeveelheid koolhydraten is bijna hetzelfde. Een zoete aardappel bevat wel bijna 2 keer zoveel voedingsvezels.

25 min | 657 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
Zoete aardappel	<i>g</i>	150	300	450	600
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Citroen-kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Soja cuisine	<i>ml</i>	50	100	150	200
Kikkererwten	<i>g</i>	185	370	550	740
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Bakolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder	<i>tl</i>	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. Schil de zoete aardappel en snijd klein. Was de courgette en snijd klein. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de venkel en snijd in kleine stukken. Bewaar het groene loof. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan. Roerbak de zoete aardappel, courgette, prei, citroenkerriepoeder en de helft van de venkel 2 minuten. Blus af met de bouillon en soja cuisine (bewaar een beetje voor de garnering) en kook afgedekt in 15-20 minuten gaar.
3. Verhit intussen olie in een bakpan. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan, dep droog en bak op een middelhoog vuur krokant gaar. Schud de pan regelmatig. Breng op smaak met paprikapoeder, zout en chili vlokken. Gebruik dezelfde pan en bak de overgebleven venkel lichtbruin.
4. Pureer de soep met een staafmixer (schep wat groenten uit de pan voor garnering) en voeg wat water toe als je de soep te stevig vindt. Proef, en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
5. Doe de soep in mooie kommen en verdeel de kikkererwten en gebakken venkel erover. Druppel een beetje soja cuisine eroverheen en garner met het groene loof van de venkel.

Tip: Wil je iets meer 'bite' in je soep, houd een deel van de gesneden groenten apart en bak deze kort mee met de kikkererwten. Tip van vaste klant Monique: Ipv soep te maken, kan je ook de groente 30 minuten in de oven roosteren met de citroenkerriepoeder en garneren met een topje munt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

