



Minestrone met veel groenten

en glutenvrije pasta

Minestrone is een goed gevulde Italiaanse groentesoep. 'Minestra' is Italiaans voor soep. 'Minestrone' is het vergrootwoord daarvan, dus 'grote soep'. De soep wordt bereid met verse groenten van het seizoen in combinatie met rijst of pasta. Vroeger werd een minestrone-soep vaak gemaakt van restjes groenten; een kliekjessoep dus. Onze stevige soep bereiden we glutenvrij.

30 min | 626 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
Courgette	st	0.5	1	2	2
Wortel	g	125	250	350	500
Italiaanse kruiden	tl	1	2	3	4
Tomatensap met zeezout	ml	100	200	300	400
Tomaat	g	100	200	300	400
Witte bonen in tomatensaus	g	180	360	540	720
Glutenvrije penne	g	45	85	130	170
Verse basilicum	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	300	600	900	1200
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
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 wortel, was de courgette en snijd brunoise (in kleine blokjes). Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een ruime soeppan en bak de wortel en courgette samen met de Italiaanse kruiden gedurende 2 minuten op een middelhoog vuur. Schenk de bouillon en tomatensap erbij en breng aan de kook. Zodra de soep kookt, temper je het vuur.
3. Breng intussen water aan de kook voor het ontvellen van de tomaat. Maak met een scherp mes een kruisje in het vel van de tomaat en dompel ze 2 minuten onder in het kokendhete water. Laat even afkoelen en verwijder het velletje. Snijd de tomaat klein en doe bij de soep (je hoeft de tomaat niet per se te ontvellen).
4. Doe de bonen met tomatensaus en de glutenvrije penne de laatste 10 minuten bij de soep en kook zachtjes tot de pasta gaar is. Voeg eventueel extra bouillon toe. Proef en breng op smaak met zout en peper. Schep de soep in mooie kommen en garmeer met de verse basilicum en een scheut lekkere olijfolie. Buon appetito!

Tip: Je kunt de tomaten ook 15 minuten roosteren op 200 °C in de oven voor een intensere smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

