



290 gram
groenten per
portie *

Tomaten-linzensoep met selderij

bloemkool, broccoli en knapperig brood

Wist je dat linzen tot de oudste gecultiveerde gewassen ter wereld behoren? Ze werden al meer dan 9.000 jaar geleden gegeten in het Midden-Oosten. Archeologen hebben linzen gevonden in oude Egyptische graven, men nam ze zelfs mee als voedsel voor het hiernamaals!

30 min | 631 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Hamburger broodje	st	1	2	3	4
Bloemkool/broccolirosjes	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Ui	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	0.5	1	2	2
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Linzen	g	180	360	540	720
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	200	400	600	800
Olie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	1	2	3	4
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. Verwarm de oven voor op 180 °C en zorg dat de oven goed heet is. Verwarm het broodje een paar minuten in de oven (of verwarm het brood in je broodrooster).
2. Bereid de bouillon en kook de bloemkool- en broccolirosjes afgedekt 5 minuten in de bouillon.
3. Was of schil intussen de wortel, was de bleekselderij, pel de ui en knoflook en snijd alles in kleine blokjes (brunoise). Verhit olie in een ruime (soep)pan en bak de kleingesneden groenten op een middelhoog vuur gedurende 5 minuten.
4. Voeg de tomatenstukjes en de bouillon met bloemkool en broccoli toe en kook nog eens 10 minuten tot de groente beetgaar is. Breng op smaak met tijm en paprikapoeder, zout en peper.
5. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en verwarm nog 3 minuten mee. Snijd de peterselie klein en strooi over de soep. Serveer de tomaten-linzensoep met het knapperige brood ermaast.

Tip: Het is ook heel lekker met een scherp mes wat inkepingen in het brood te maken, daar wat olie in te druppelen en er wat takjes tijm in te steken. Dan kort verwarmen in de hete oven, heerlijk!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

