



Smeuïge courgette-kokossoep

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Vandaag hebben we een heerlijke frisse courgette-bonensoep met kokos en prei op het menu staan. De witte bonen maken de soep wat dikker, waardoor het een echte maaltijdsoup wordt. De munt, citroen-kerriemix en kokosmelk geven de soep een frisse vibe!

20 min | 577 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
Prei	st	1	2	3	4
Courgette	st	0.5	1	1.5	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	2	3
Kokosroom	g	80	160	240	320
Witte bonen	g	180	360	400	720
Zadenmix	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Groentebouillon	ml	200	400	600	800
Olie	el	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. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de courgette en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de knoflook. Snijd de munt in reepjes. Bereid de groentebouillon.
2. Verwarm olie in een soeppan en bak de prei en knoflook 2 minuten. Voeg de courgette toe en bak nog enkele minuten, totdat de courgette vocht afgeeft. Schep een deel uit de pan om later de soep mee te garneren.
3. Voeg de helft van de munt toe kruid met citroen-kerriepoeder. Schenk de groentebouillon en kokosroom bij de groenten en breng het geheel aan de kook. Temper daarna het vuur en laat 10-15 minuten zachtjes doorkoken.
4. Spoel de witte bonen in een zeef onder de kraan en voeg ze toe aan de pan (bewaar wat bonen voor garnering). Pureer de ingrediënten met een staafmixer totdat je een egale soep hebt. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de soep in mooie kommen en garneer met de apart gehouden groenten, zadenmix en munt.

Tip: Van de munt, olijfolie extra vierge, zout en peper kun je ook een heerlijk muntolie maken die je over de soep sprenkelt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

