



260 gram
groenten per
portie *

Mediterrane vissoep met linzen en basilicum

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een makkelijke, maar smaakvolle soep die je zo op tafel zet. Paprika, rode peper, tomaat en rode linzen maken een gladde vullende soep. Heerlijk met de vis.

20 min | 502 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
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	400	600
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Koolvisfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode linzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Verse basilicum	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Vis- of groentebouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1.5	3	4	6
Paprikapoeder (gerookt)	<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. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en rode peper en snijd klein. Pel en snipper de ui en knoflook. Bereid de bouillon.
2. Snijd de vis in stukken en kruid met zout en peper. Verhit olie in een soeppan en bak de vis kort aan. Schep uit de pan en leg opzij.
3. Verhit extra olijfolie in de soeppan en bak alle groenten 2-3 minuten op een hoog vuur. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en voeg toe aan de pan. Kruid met paprikapoeder en de helft van de basilicum en schenk de bouillon erbij. Laat afgedekt 15 minuten lekker pruttelen.
4. Pureer de soep en breng op smaak met zout en peper. Verwarm de vis nog even in de soep en serveer met de overgebleven basilicum en limoensap.

Tip: De soep kun je heel makkelijk van te voren maken. Houd dan wel de vis apart en voeg die later toe.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

