



320 gram
groenten per
portie *

Mexicaanse soep met bonen en avocado

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Deze soep is lekker gevuld en smaakt typisch Mexicaans. Denk aan maïs, Mexicaanse kruiden, bonen en tomaten! Deze vegetarische en koolhydraatarme soep is een goed alternatief voor koolhydraatrijke taco's. Tip: haal de avocado uit de zak en laat verder rijpen op je fruitschaal.

20 min | 548 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Sperziebonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Kidneybonen	<i>g</i>	100	200	300	360
Mais	<i>g</i>	100	200	300	340
Mexicaanse kruiden	<i>tl</i>	0.5	1	2	2
Limoen	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Zadenmix	<i>g</i>	15	25	35	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Groentebouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)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. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de sperziebonen, snijd de puntjes eraf en halveer ze. Was de tomaat en snijd klein. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een soeppan en bak de ui glazig. Doe de tomaat, sperziebonen en de bouillon erbij.
3. Spoel de kidneybonen en maïs in een zeef onder de kraan en doe bij de soep. Breng op smaak met Mexicaanse kruiden, zout en (chili)peper. Pers de limoen erboven uit en kook afgedekt 10 minuten.
4. Snijd intussen de avocado doormidden, lepel het vruchtvlees eruit en snijd in plakjes of stukken.
5. Serveer de Mexicaanse soep in mooie borden. Garneer de soep met de avocado en strooi de zaden erover.

Tip: Heb je avocado over? Bewaar deze samen met de pit en een beetje limoensap in een luchtdichte verpakking. Zo wordt hij niet bruin.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

