



## Courgette-witte bonensoep

met knapperig desembrood

Vandaag hebben we een heerlijke voedzame courgette-bonensoep op het menu. De witte bonen maken de soep wat dikker waardoor het een echte maaltijdsoup wordt. Het mega lekkere brood van Handgemaakt brood is perfect om mee te dopen in de soep die naast courgette en bonen, ook nog basilicum en kokosroom bevat. Genieten!

---

25 min | 742 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Harde desembollen	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Courgette	st	1	2	3	4
Thaise kokosroom	ml	80	160	240	320
Witte bonen	g	150	300	360	600
Verse basilicum	st	0.5	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Groentebouillon	ml	200	400	600	800
Bakolie	el	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 bak het brood 8-10 minuten in de hete oven. Of snijd het brood in plakken en verwarm in je broodrooster.
2. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de courgette en snijd klein. Leg eventueel een deel van de ui en courgette opzij om later de soep mee te garneren.
3. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de courgette toe en bak nog enkele minuten, totdat de courgette vocht afgeeft. Schenk de groentebouillon en kokosroom erbij en breng het geheel aan de kook. Temper daarna het vuur en laat afgedekt 15 minuten zachtjes koken.
4. Spoel de bonen in een zeef onder de kraan en voeg samen met de basilicum toe aan de pan. Pureer de ingrediënten met een staafmixer totdat je een egale soep hebt. Voeg eventueel extra water toe als je de soep te dik vindt. Proef en breng op smaak met zout en peper.
5. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de rest van de ui en courgette al omscheppend lichtbruin. Serveer de soep in mooie kommen en garneer met de gebakken ui en courgette en wat limoenrasp. Lekker met het knapperige brood erbij.

*Tip: Voor krokante croutons kun je het brood ook in blokjes snijden en met olie en knoflook bakken in een pan.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

