



Indonesische soto soep

met rijst, oesterzwammen, paksoi en ei

Vandaag staat er Indonesische soto soep op het menu, ook wel soto ayam genoemd. Soto betekend soep en ayam betekent kip. Vaak wordt dit recept met kip klaargemaakt, maar wij hebben hier vandaag een lekker vegetarisch gerecht van gemaakt. Aan de soep hebben we wat extra groenten toegevoegd voor een extra lekkere en gezonde maaltijd.

20 min | 608 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
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Sjalot	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Gember (verse)	tl	1	2	3	4
Oesterzwam	g	75	150	200	300
Kurkuma (verse)	tl	1	2	3	4
Wortel	g	75	150	300	300
Paksoi	st	0.5	1	1	2
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Eieren	st	1	2	3	4
Witte rijst	g	75	150	225	300

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	450	900	1350	1800
Kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Ketjap	el	1	2	3	4
Honing	tl	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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de knoflook, sjalot en rode peper. Rasp de gember. Scheur de oesterzwammen in grove stukken. Verhit olie in een soeppan en fruit de knoflook, sjalot, rode peper, oesterzwam en gember 4-5 minuten op een middelhoog vuur. Schil de kurkuma, rasp boven de pan en voeg de kerriepoeder toe. Schenk de bouillon erbij.
2. Was of schil de wortel en snijd in kleine blokjes. Was de paksoi en snijd in kleine stukken. Voeg de wortel en de witte delen van de paksoi toe aan de soep en kook afgedekt 15 minuten. Knijp een deel van de limoen erboven uit. Kook de (hele) eieren 8 minuten mee en laat daarna schrikken onder de koude kraan. Voeg de laatste 2 minuten het groene deel van de paksoi toe.
3. Breng ondertussen een pan met water en zout aan de kook en kook de rijst afgedekt in 10-12 minuten gaar. Giet het water af en roer de ketjap en honing erdoor.
4. Pel en halveer de eieren. Verdeel de rijst over kommen en schep de soep met de groenten erbij. Garneer met het ei en een limoenpartje erboven op.

Tip: Je kunt de oesterzwammen ook apart bakken en als garnering op de soep serveren. Minder pannen gebruiken? Je kunt ook de rijst in de soep koken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

